

## Surówka z rukoli, jabłka i marchwii

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: moon65, dnia 10 Grudnia 2014r. o 21:03

Tagi: surówka, sałatka, marchew, rukola, jabłko

Rodzaj dania: dania jarskie sałatki. surówki warzywa

Rodzaj kuchni: europejska

Rodzaj mięsa: danie bezmięsnego

### Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
rukola	3	garść	warzywa
marchew	2	szt.	warzywa
jabłko	2	szt.	owoce
oliwa z oliwek	4	łyżka	płyny i sosy
ocet jabłkowy	2	łyżka	płyny i sosy
sól	1	szczypta	przyprawy i zioła
pieprz czarny mielony	2	szczypta	przyprawy i zioła

### Opis

Rukolę opłukać i osuszyć. Marchew (2 średnie) i jabłka (2 średnie) obrać. Jabłka pokroić w kawałeczki (po wydrążeniu), marchew zetrzeć na drobnej tarce. Składniki wymieszać. Sos przygotować mieszając oliwę, ocet jabłkowy z przyprawami. Podawać lekko schłodzoną bezpośrednio po zrobieniu.



Dla ilu osób: 2  
Danie dietetyczne: tak  
Poziom skomplikowania: łatwe do przygotowania  
Czas przygotowywania: 0godz. 10min.  
Cana:  
Liczba kalorii: