

Cynamonowy róż

80
Kcal



Kapuściana dama ze wschodu

119
Kcal

Cynamonowy róż

Dla jednych czerwona, dla innych modra – kapusta znana nam dobrze z przydomowych grządek. Powstała lata temu przez połączenie kilku odmian tego warzywa. Surówka z czerwonej kapusty to dla nas żadna nowość, gdyż często gości na polskich stołach. Dlatego koniecznie wypróbuj naszą wersję, by dodać odrobinę świeżości i nowości do czegoś znajomego.

Składniki:

- 200 g kapusty czerwonej
- odrobina octu jabłkowego
- 2 łyżeczki drobno posiekanej natki pietruszki
- 2 łyżki musu z jabłek – tutaj znajdziesz przepis na mus z jabłek
- pieprz i sól do smaku

Opcjonalnie

- szczypta cynamonu
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 mała cebula

Sposób przygotowania:

1. Kapustę drobno szatkujemy i wkładamy do miski.
2. Skrapiamy ją octem i lekko oprószamy solą, by ją zakwasić. Całość należy lekko zamieszać.
3. Do tak przygotowanej kapusty dodajemy mus jabłkowy oraz natkę pietruszki.
4. Przyprawiamy do smaku pieprzem. Dla ożywienia smaku można dodać szczyptę cynamonu i sok z cytryny. Natomiast drobniutko pokrojona cebula doda wyrazistości i pikanterii. Wszystko zależy od tego, co lubisz.
5. Dokładnie łączymy wszystkie składniki.

Kapuściana dama ze wschodu

Dobrodziejstwa kapusty nie są nam obce – jest pełna składników mineralnych takich jak wapń czy potas oraz zawiera cenne witaminy i błonnik. Wśród wielu jej odmian dużą popularność zyskała kapusta pekińska. To warzywo, pochodzące z dalekiego wschodu, jest bardzo wartościowe ze względu na wysoką zawartość prowitaminy A, znanej też pod nazwą beta-karotenu.

Składniki:

- 100 g kapusty pekińskiej
- 50 g marchewki (gotowanej lub surowej)
- 150 g ogórka szklarniowego (mniej więcej jeden średni ogórek)
- kilka gałązek natki pietruszki
- 1/2 łyżeczki octu jabłkowego
- pieprz i sól do smaku

Sposób przygotowania:

1. Liście kapusty myjemy i odsączamy, następnie drobno siekamy. Tak przygotowane warzywo umieszczamy w misce.
2. Marchewkę i ogórek kroimy w drobną kostkę, a pietruszkę siekamy. Dodajemy do kapusty.
3. Surówkę przyprawiamy solą, pieprzem i octem jabłkowym.
4. Wszystkie składniki dokładnie mieszamy, by całość była równomiernie przyprawiona. Smacznego!
5. Przyprawiamy wszystko do smaku solą i pieprzem oraz musem jabłkowym.
6. Całość dokładnie mieszamy i gotowe!