

# Surówka z kapusty włoskiej

*Czasami może się wydawać, że coś jest powszechnie znane, mało ciekawe albo oczywiste. A tymczasem, gdy podzieliłam się z kilkoma osobami tym przepisem okazało się, że takiej surówki jeszcze nie jedli ☐ Zatem podaję podaję sposób na pyszną surówkę z kapusty włoskiej i mam nadzieję, że i Wam posmakuje. Polecam ☐*





Fanom surówek polecam również taką z brokuła <http://lamarida.pl/2019/09/11/surowka-z-brokula/>, albo <http://lamarida.pl/2018/08/14/surowka-z-czerwonej-kapusty-cukinii/>, albo <http://lamarida.pl/2018/05/19/koleslaw/> albo [kimchi z białej kapusty](#).

### **Składniki:**

- 1/2 główki kapusty włoskiej
- 1 duża marchewka
- 1 jabłko
- 1/2 cebuli
- ulubione świeże zioła (np. natka pietruszki, kolendra, koperek)
- 1-2 łyżeczki suszonego oregano (koniecznie!)
- 2-3 łyżki oliwy z oliwek (lub [wegańskiego majonezu](#) albo [majonezu ze słonecznika](#))
- sok w połowy cytryny
- sól i pieprz czarny mielony (do smaku)

## **Wykonanie:**

Kapustę włoską drobno kroimy, umytą marchewkę trzemy na dużych oczkach tartki, umyte jabłko kroimy w drobną kostkę, podobnie jak cebulę.

Pokrojone warzywa wkładamy do większego naczynia i mieszamy. Dodajemy suszone oregano, sok z cytryny, oliwę lub domowy majonez i dokładnie mieszamy. Przyprawiamy solą i pieprzem do smaku. I gotowe ☐

Surówkę przechowujemy w lodówce. Podajemy schłodzoną.

Smacznego!

- **Spodobał Ci się ten przepis? To podaj go dalej!**
- **Będzie mi bardzo miło, jeśli podzielisz się swoją opinią w formie komentarza ☐**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [LamaridaBlog\\_FB](#)**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida\\_pl Instagram](#)**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☐**