
SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ ZE SZCZYPIORKIEM

Dodano: 2010-01-01 17:16:04

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1068 razy.

30 dag kapusty pekińskiej
4 łyżki umytego, drobno posiekanego szczypiorku,
2 ząbki czosnku
1/2 łyżki oliwy lub oleju
sok z cytryny
zaprawa cytrynowa lub ocet owocowy
1 łyżka sosu sojowego
sól
pieprz

Kapustę pekińską oczyścić z zewnętrznych, uszkodzonych liści. Oddzielić listki, nacinając je u nasady, umyć, osączyć. Czosnek obrać, opłukać, drobno posiekać, rozetrzeć z solą, wymieszać z oliwą lub olejem i sosem sojowym. Dodać po 2 łyżki soku cytrynowego i chłodnej przegotowanej wody. Zaprawę przyprawić do smaku solą i pieprzem. Kapustę drobno poszatkować ostrym nożem: W miarę rozdrabniania łączyć z zaprawą. Wymieszać ze szczypiorkiem. Sprawdzić smak, ewentualnie dodać nieco soku cytrynowego, soli i pieprzu.

Uwaga! Surówki z endywii, cykorii i kapusty pekińskiej można przyrządzać według przepisów przyrządzania sałat liściastych.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD