

Surówka z olejem konopnym i lubczykiem

Składniki:

- 50g czerwonej kapusty
- 50g białej rzepy
- 1/3 zielonego ogórka
- 4 rzodkiewki
- 1 marchew
- 3 łyżki oleju konopnego
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 4 łyżki liści świeżego lubczyku

Wykonanie:

Czerwoną kapustę przekrój na mniejsze, podłużne kawałki, a następnie zacznij szatkować w poprzek jak najdrobniej. Marchew i ogórka obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Białą rzepę obierz z wierzchniej warstwy i za pomocą obieraczki do warzyw wykrój cienkie, długie paski. Rzodkiewkę pokrój na plasterki.

Przetóż wszystkie składniki do miski, dodaj olej konopny, ocet jabłkowy i drobno posiekany lubczyk ogrodowy. Sałatkę wyłóż do drugiego naczynia i udekoruj kilkoma listkami lubczyku.