



SURÓWKA Z MŁODEJ KAPUSTY

Składniki:

- 1 główka młodej kapusty
- 1 cytryna
- 1 łyżeczka soli
- 1 duży pęczek koperku
- 100 ml (3 łyżki) bezglutenowego jogurtu naturalnego
- 100 ml (3 łyżki) bezglutenowego majonezu
- 3 ząbki czosnku
- 4 łyżeczki cukru

Wykonanie:

- kapustę umyć, drobno poszatkować, przesypać solą oraz ubić za pomocą drewnianej pałki i odstawić na około 30 minut
- ząbki czosnku obrać i przecisnąć przez praskę
- w niedużej miseczce wymieszać jogurt z majonezem, cukrem i czosnkiem
- bardzo drobno pokroić koper
- z cytryny wycisnąć sok
- odcisnąć kapustę (odlać nadmiar wody) i skropić sokiem z cytryny
- kapustę przełożyć do miski, posypać koperkiem i zalać sosem jogurtowo-majonezowym

www.dietabezglutenowa.pl