



# Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ananasa

*Dzisiaj przedstawiamy surówkę EduChefa, której wielką zaletą jest to, że można ją podać jako surówkę do obiadu lub jako oddzielne danie. Dodatkowo doskonale komponuje się z kawałkami mięsa (polecamy szczególnie drób), a także z tuńczykiem. Jeśli serwujemy ją jako oddzielne danie pysznym i chrupiącym dodatkiem może być pieczywo czosnkowe lub po prostu czosnkowe grzanki. Koniecznie pełnoziarniste. Smacznego 😊*

## **Składniki:**

1. pół główki kapusty pekińskiej
2. puszka kukurydzy (bez cukru)
3. pół świeżego ananasa (opcjonalnie po odsączeniu można użyć także ananasa z puszki)
4. dwa ząbki czosnku
5. jogurt naturalny
6. sól, pieprz do smaku

## **Sposób przygotowania:**

*Kapustę i ananasa siekamy (w zależności od upodobań –drobniej lub na większe kawałeczki). Odsączamy kukurydzę i dodajemy. Doprawiamy szczyptą soli i pieprzu. Mieszamy.*

*Dressing: wyciskamy dwa ząbki czosnku przez prasę i łączymy z jogurtem. Doprawiamy solą i pieprzem.*



**EduChef**

Rajszew, ul. Modlińska 75

05-110 Jabłonna

Tel. 661-333-175, 661-333-170

[www.educhef.pl](http://www.educhef.pl)

