



całość (6 porcje) 755 kcal
1 porcja 125 kcal

Biała kapusta z kiełkami soi i pomidorami

Składniki:

1/2 małej główki młodej białej kapusty
100 g kiełków soi z puszki
1 papryczka chilli
3 łyżki oleju słonecznikowego
1 łyżka octu winnego
1 łyżeczka suszonej bazylii
1/2 małej cebulki
przyprawy: sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Kapustę pokroić w cienkie paseczki. Kiełki przepłukać, osuszyć i dodać do kapusty – wymieszać. Cebulkę obrać i drobno posiekać, przełożyć do miseczki. Papryczkę oczyścić z pestek i drobno posiekać, dodać do cebulki. Następnie wszystko zalać olejem i octem. Dodać suszoną bazylię oraz pieprz i sól do smaku. Sos wymieszać z kapustą i kiełkami. Podawać do mięs.



POTRAWA
BEZMLECZNA



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ KUKURDYZY



POTRAWA
WEGETARIANSKA



POTRAWA
BEZ DROŻDZY