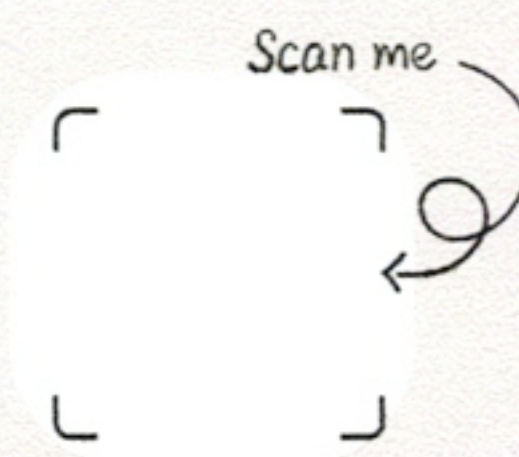




SURÓWKA Z SELERA- SAŁATKA Z SELERA



Partner Organisation Name: Stowarzyszenie
Przyjaciół Gimnazjum w Proszowicach

Kraj: Polska



Składniki

1 średni seler korzeniowy
obrane i starty
1 średnie jabłko – obrane i
starte
3 łyżki majonezu
1 łyżka soku z cytryny Sól i
pieprz do smaku Posiekana
natka pietruszki lub koperek

Wskazówki

- 1 Obierz i zetrzyj korzeń selera oraz jabłko
do jednej miski
- 2 Dodaj majonez i sok z cytryny i wymieszaj
- 3 Dodaj sól i pieprz do smaku
- 4 Przed podaniem sałatkę należy schłodzić
przez co najmniej 30 minut.
- 5 Podawać z natką pietruszki lub koperkiem



15 minut



Surówka z selera to danie głęboko zakorzenione w codziennej kuchni polskiej, ukształtowane przez uzależnienie kraju od odpornych warzyw korzeniowych, takich jak seler. Wyłaniając się jako naturalne przedłużenie tradycji włoszczyzny i zyskując popularność w barach mlecznych jako niedrogi dodatek, od dawna symbolizuje praktyczność, sezonowość i pożywienie. Szczególnie ceniona zimą, surówka łączy świeżość z sytością, czyniąc ją zarówno podstawą codziennych posiłków, jak i przypomnieniem o polskiej kulinarnej kreatywności w maksymalnym wykorzystaniu skromnych, łatwo dostępnych składników.