



Tekst i zdjęcie: **Kucharek** - Srebrny Szef Kuchni
(1791)

Surowy sok z marchwi, pietruszki

Można dodać selera

Czas przygotowania: do 15 min

Stopień trudności: Łatwe

Składniki:

- marchew, 20 dag
- pietruszka, 5 dag
- woda, 0.5 szkl.
- sól, 1 szczypta

Sposób przygotowania:

Soczyste warzywa umyć starannie, oskrobać i oblać wrzącą wodą. Zetrzeć na pobielaną tarce o drobnych okach. Miążgę włożyć do wyparzonego woreczka z rzadkiej tkaniny i odcisnąć. Dodać wodę, sok przyprawić solą do smaku i zaraz podać do wypicia. Soki sporządza się tylko ze świeżych, jędrnych i soczystych warzyw, w jesieni po zbiorze, wczesną zimą, a później po odkopcowaniu warzyw.

