



Tekst i zdjęcie: **Portalkucharski** - Platynowy Szef  
Kuchni (6855)

## **Surówka z selerów naciowych**

Najważniejsze są liście

### **Składniki:**

- sok z cytryny, 1 szt.
- cukier, 1 szczypta
- sól, 1 szczypta
- olej, 3 dag
- seler naciowy , 30 dag

### **Sposób przygotowania:**

Częścią jadalną selerów naciowych są liście lub ogonki liściowe, zależnie od odmiany tej rośliny. Liście selerów — podobnie jak liście zielonej pietruszki — służą jako doskonała przyprawa, do wielu potraw. Również na surowo podaje się liście selera naciowego, przyrządzając je tak samo jak sałaty, z różnorodnymi zupami. Surówki można przyrządzać zarówno wyłącznie z liści selera, jak i łączyć je z sałatami, przyprawami liściowymi, warzywami lub owocami. Z mięsistych i soczystych ogonków liściowych selera można również przyrządzać surówki. Można również na sposób amerykański napędląć wgłębienia ogonków liściowych masą z sera.

