

Koktajl Zielona Mary

Czas ogółem **15 min** **15 min** Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

260 kJ / 62 kcal

Białko: **2 g**

Węglowodany: **13 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

Warzywa

500 g	pomidorków koktajlowych
500 g	brokuła
300 g	selera naciowego
Do smaku	
100 g	<u>Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman</u>
4 g	wasabi
Dodatki	
30 g	lodu na osobę łodyga selera, pokrojona wzdłuż w cienkie słupki opcjonalnie: wódka

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Wasabi rozpuścić w łyżce cytrusowego sosu sojowego Ponzu. Dodać pozostały sos Ponzu i dobrze wymieszać.

Krok 2

Wycisnąć sok z warzyw do uzyskania 280 g soku pomidorowego, 180 g soku brokułowego i 240 g soku z selera. Soki warzywne zmieszać w słoiku i odstawić do lodówki (przechowywać max. 2 dni).

Krok 3

Napełnić wysokie szklanki do koktajli lodem. Jeżeli używasz wódki, wlać ok. 40 ml alkoholu do każdej szklanki. Napełnić sokiem warzywnym i doprawić mieszanką ponzu. Ozdobić drinki słupkami selera, podawać natychmiast.