

# 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** Ponzu - Mieszanka sosu  
Sojowego, octu o smaku  
Cytrynowym Kikkoman  
wasabi

**4 g**

### 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.