

# Lżej strawne cebulki

Dodany przez Marzena

## sparz wrzątkiem

Jeśli po zjedzeniu cebuli lub pora cierpisz na niestrawność, przed dodaniem do surówki sparz je wrzątkiem. Najlepiej posiekane umieść na sicie i przelej gorącą wodą, a potem dokładnie osącz.

