



Zelný salát s mrkví

Ingredience

hlávkové zelí: **200 g**
mrkev: **3 ks**
jablko: **2 ks**
zakysaná smetana: **200 g**
hrst vlašských ořechů
citronová šťáva
bílý vinný ocet
moučkový cukr
sůl

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Nejprve si nakrouháme zelí. Nejsnazší je to v robotu, pokud ho ale nemáme, zelí nožem nakrájíme na co nejtenčí plátky. Zelí v rukách promačkáme, aby...

Zelný salát s mrkví - recept

Nejprve si nakrouháme zelí. Nejsnazší je to v robotu, pokud ho ale nemáme, zelí nožem nakrájíme na co nejtenčí plátky. Zelí v rukách promačkáme, aby pustilo šťávu. Mrkve nastrouháme na struhadle najemno a jablka nastrouháme nahrubo. Vše vložíme do mísy a přidáme najemno nasekané vlašské

ořechy a zakysanou smetanu. Důkladně promícháme a v jiné misce si mezitím uděláme zálivku. Smícháme lžičku cukru, tři špetky soli, vinný ocet a citronovou šťávu podle chuti. Vše důkladně promícháme a přilijeme k salátu.

Zelný salát s mrkví je jednoduchý na přípravu a obsahuje spoustu prospěšných vitaminů.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí