

Křehký zelný salát od Jindřišky

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Hlávkové zelí 1 ks
- Olivový olej 1 lžíce
- Ocet 1 ks
- Sůl 1 ks
- Kmín 1 ks
- Cukr 1 ks

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Syrové zelí očistíme, nakrájíme na tenké nudličky nebo nakrouháme.

Zelí vsypeme do mísy, přidáme pár kapek olivového oleje, podle chuti osolíme, pocukrujeme, přidáme kmín a ocet. Já používám ocet bylinkový, ale každý ať dá takový, jaký má rád. Zelný salát důkladně promícháme (nejlépe rukou) a necháme v chladu uležet asi 1 hodinu, aby zelí zkřehlo.

Kdo má rád, může do zelného salátu přidat nastrouhanou mrkev, osmaženou slaninu nebo kopr. S kari kořením nám vznikne nezvyklá, ale zajímavá kombinace. Fantazii se při dochucování a obměnách meze nekladou. Když přidáme Deko, můžeme zbylý salát (bez zavařování) uložit do sklenic. V chladu vydrží několik týdnů.

Křehký zelný salát od Jindřišky podáváme jako přílohu.