

Salát z čínského zelí s jablky

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Salátová okurka 1 ks
- Čínské zelí 1 ks
- Sterilovaná kukuřice 1 ks
- Jablko 3 ks
- Tvrdý sýr 200 g
- Tatarská omáčka 5 lžíce
- Hořčice 1 lžíce
- Olivový olej 1 lžíce
- Ocet 1 lžíce
- Sůl 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Slovensko

Počet porcí: 4

Postup:

Umyté listy z čínského zelí nakrájíme na proužky, přidáme nadrobno nakrájenou okurku, jablka, scezenou kukuřici, najemno nastrohaný sýr a dobře promícháme.

Na zálivku smícháme tatarskou omáčku s hořčicí, olejem a octem.

Zálivku zamícháme do salátu a podle chuti osolíme. Salát dáme na 20 - 30 minut do chladničky.

Salát z čínského zelí s jablky se může podávat s rýží nebo jen tak samostatně.