

Salát tety Věrky

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Kysané zelí 1 kg
- Karotka 2 ks
- Řepkový olej 2 lžíce
- Cibule 1 ks
- Cukr 1 ks

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Velkou cibuli nakrájíme nadrobno a v sítku ji spaříme vroucí vodou, abychom vyplavili dráždivé silice. Cibuli necháme okapat a vychladnout. Kysané zelí překrájíme na kratší nudličky. Karotku nastrouháme na jemno.

Zelí dáme do mísy, zakápneme olejem, přimícháme cibuli a karotku. Promícháme a necháme salát vychladit. Kdo má rád, může zelný salát dochutit cukrem. My diabetici to řešíme karotkou nebo jablkem. Je to zdravější pro všechny.

Salát tety Věrky podáváme například k masitým pokrmům.