

Zelný salát s ořechy a hruškami

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Zlaté rozinky 100 g
- Červené zelí 1 ks
- Hruška 3 ks
- Vlašské ořechy 100 g
- Citrón 1 ks
- Olivový olej 4 lžíce
- Jablečný ocet 2 lžíce
- Ořechový olej 2 lžíce
- Pepř, sůl 1 špetka

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Na suché pánvi opražíme ořechy a nasekáme je nahrubo. Rozinky spaříme a necháme okapat. Zelí zbavíme zvadlých listů a nakrájíme na tenké nudličky. Košťály odstraníme. Hrušky rozpůlíme, odstraníme jádřince, oloupeme je a nakrájíme na větší kostičky.

Připravíme si zálivku. Do misky dáme oba oleje, ocet, podle chuti sůl, pepř, cukr a citronovou šťávu. Společně šleháme, až se rozpustí cukr.

Do zálivky vmícháme zelí, ořech a rozinky. Důkladně promícháme a nakonec vmícháme hrušky.

Zelný salát s ořechy a hruškami necháme asi 20 - 30 minut vychladit a můžeme podávat. Salát je vhodný jako příloha ke grilovaným nebo pečeným masům nebo jako osvěžení či lehký oběd.