

Zelný salát s česnekem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 3

- Česnek 4 stroužek
- Strouhaná mrkev 1 hrst
- Červené zelí 150 g
- Balkánský sýr 200 g
- Bílý jogurt 2 lžíce
- Sušený česnek 2 lžička
- Mletá sladká paprika 1 lžička
- Bílé zelí 150 g
- Sůl 1 špetka

Doba přípravy: 25 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Zeleninu, kterou na salát použijeme, očistíme. Zelí nakrájíme na tenké nudličky, mrkev nastrouháme na jemném struhadle. Česnek oloupeme a nakrájíme na tenké plátky.

Zelí a mrkev v míse smícháme a k zelenině rozdrobíme balkánský sýr. Přidáme bílý jogurt, lžíce majonézy a ochutíme mletou paprikou, solí, sušeným česnekem. Nakonec přimícháme plátky čerstvého česneku.

Zelný salát s česnekem necháme vychladit. Podáváme v malých miskách s pečivem, nebo pufovanými

plátky. Salát dobře chutná třeba s rýžovými.