

Salát z čínské zeli s kukuřicí

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Cibule 1 ks
- Mrkev 1 ks
- Salátová okurka 1 ks
- Čínské zelí 1 ks
- Petržel 1 ks
- Sterilovaná kukuřice 200 g
- Cukr krupice 1 lžička
- Pepr, sůl 1 špetka
- Vinný ocet 1 lžíce
- Slunečnicový olej 100 ml

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Začneme přípravou zálivky. Ve sklenici si rozšleháme olej, vinný ocet, cukr, mletý pepř a sůl.

Všechnu zeleninu důkladně omyjeme, necháme okapat a pokrájíme. Zelí na tenké nudličky, okurku s mrkví na kolečka a cibuli nasekáme najemno. Nakládanou kukuřici slijeme. Pokud je malá, necháme ji vcelku, jinak ji pokrájíme na menší dílky.

Připravenou zeleninu lehce promícháme, abychom salát nepomačkali, ozdobně naaranžujeme do

mísy, přelijeme zálivkou a ozdobíme sekanou petrželkou.