

Salát z tykve a zelí

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 3

- Cibule 1 ks
- Slunečnicový olej 1 lžíce
- Česnek 1 stroužek
- Hořčice 1 lžíce
- Dýně 200 g
- Pepř, sůl 1 špetka
- Červené víno 1 dl
- Červené zelí 200 g

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Nejprve nakrájíme zelí na tenké nudličky, trochu osolíme a necháme přibližně hodinu odstát, aby pustilo šťávu. Tykev nahrubo nastrouháme a necháme vykapat přebytečnou vodu přes cedník. Nadrobno nakrájenou cibuli smícháme s česnekem, který nakrájíme na tenké plátky. Ze zelí slijeme vodu, smícháme s dýní, cibulí s česnekem a pořádně vše promícháme. Tuto směs přelijeme zálivkou, kterou připravíme, tak že smícháme všechny výše zmíněné ingredience. Podle chuti, takto připravený salát ještě přisolíme a necháme alespoň hodinu odležet na chladném místě.