

Salát z hlávkového zelí

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Olivový olej 80 g
- Bílé hlávkové zelí 500 g
- Pepř, sůl 1 špetka
- Kmín 1 špetka
- Voda 1 dl

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Hlávkou zelí očistíme a nakrájíme na nudličky. Zelí dáme do kastrolu, doplníme studenou vodou a alespoň 15 minut necháme namáčet. Pak vodu slijeme, ještě jednou ve studené vodě vypereme. Poté necháme zelí na sítu okapat.

Dostaneme se k ochucování. Zelí osolíme, posypeme kmínem a dáme do mísy. Salát z hlávkového zelí zalijeme olivovým olejem, opeříme.

Salátek necháme odležet a podáváme jako přílohu k masu, ale i samotný.