

Salát z kapustiček s křupavou slaninou

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 6

- Česnek 1 stroužek
- Citrónová kůra 1 lžíce
- Bílé pečivo 200 g
- Růžičková kapusta 1 kg
- Olivový olej 80 ml
- Slanina 6 plátek
- Petržel 2 hrst
- Pepř, sůl 1 špetka
- Citrónová šťáva 1 lžíce
- Cukr krupice 1 lžíce

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 6

Postup:

Slaninu nakrájíme na kousky. Bílé pečivo nakrájíme na kousky. Česnek oloupeme a prolisujeme nebo roztřeme. Petrželku nasekáme nadrobno. Citronovou kůru nastrouháme na jemném struhadle. Růžičkovou kapustu rozebereme na lístky.

Lžici olivového oleje rozejdeme na pánvi. Přidáme kousky bílého pečiva a opékáme 5 minut dozlatova. Přidáme prolisovaný česnek, nastrouhanou citronovou kůru, sůl, mletý pepř a opékáme další minutu. Obsah vyjmeme z pánve a odložíme.

Pánev rozpálíme na maximum, přidáme nakrájenou slaninu a 3 minuty opékáme, aby zkřupavěla. Vyjmeme a dáme stranou.

Lístky růžičkové kapusty vsypeme do vroucí osolené vody, po minutě je zchladíme pod proudem studené vody a osušíme. Nakonec vše smícháme, salát posypeme petrželkou a přelijeme dresinkem smíchaným ze zbylého oleje, citronové šťávy a cukru.

Salát z kapustiček s křupavou slaninou podáváme jako chutný osvěžující pokrm při různých příležitostech.