

Salát z červeného zelí s křenem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Olivový olej 1 lžička
- Citrónová šťáva 1 lžíce
- Cukr krupice 2 lžička
- Červené zelí 1 ks
- Mrkev 2 ks
- Jablko 1 ks
- Pepř, sůl 1 špetka

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Zelí zbavíme tvrdého košťálu a jemně nakrouháme nebo pokrájíme na tenké nudličky. Jablko rozpůlíme, vykrojíme jádřinec, mrkev omyjeme a očistíme.

Jablko s mrkví nastrouháme a smícháme se zelím. Pokapeme čerstvou citronovou šťávou, olejem, posolíme, přidáme cukr a nastrouhaný křen nebo Krenex. Důkladně promícháme a necháme v chladu alespoň hodinu uležet.

Salát z červeného zelí s křenem můžeme podávat samotný nebo jako přílohu k masitým pokrmům.

Poměr cukru, soli a citronové šťávy si můžete upravit podle vlastní chuti a potřeby.

