

Čínské zelí se zálivkou

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Olivový olej 1 ks
- Citrón 1 ks
- Česnek 8 stroužek
- Hlávkové čínské zelí 1 ks
- Sůl 1 špetka
- Hořčice 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření v páře

Země: Čína

Počet porcí: 4

Postup:

Zelí rozebereme na listy a omyjeme. Pak je nakrájíme na proužky. Aby bylo zelí svěží a křehké, je dobré ho před nakrájením namočit na 10 minut do studené vody.

Proužky čínského zelí promícháme se zálivkou a dáme ještě do chladu uležet. Asi po hodině podáváme.

Zálivka: Očištěný česnek prolisujeme do půl šálku olivového nebo jiného kvalitního oleje na přípravu salátů, smícháme s hořčicí (podle chuti) a vymačkanou šťávou z 1 citronu. Zálivku našleháme.