

Salát z čínské zeli s jogurtem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Hlávkové čínské zeli 2 ks
- Cibule 30 g
- Olej 2 lžíce
- Cukr 1 lžíce
- Bílý jogurt 4 lžíce
- Jablko 1 ks
- Nasekaná petrželka 1 ks
- Ocet 1 ks
- Sůl 1 špetka

Doba přípravy: 25 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Oprané hlávky zeli nakrájíme na nudličky, přidáme k nim jemně nasekanou cibuli a nastrouhané jablko, které jsme předem zbavili jádřince.

Vše dobře promícháme a zakapeme olejem. Potom salát zalijeme jogurtem, podle chuti osolíme a přisladíme. Můžeme přikyselit, ale nemusí být.

Salát z čínské zeli podáváme vychlazený.