

Salát z čínské zeli

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Čínské zeli 750 g
- Citrónová šťáva 3 lžíce
- Olej 2 lžíce
- Kečup 1 lžíce
- Sůl 1 špetka

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Ze zeli odstraníme vrchní listy, které vyhodíme. Zbytek zeli rozebereme na jednotlivé listy. Ty pod tekoucí teplou vodou důkladně omyjeme.

Listy pak nakrájíme na drobné tenké nudličky a vložíme do mísy, ve které budeme salát podávat.

Smícháme citronovou šťávu nebo jablečný ocet, kečup, olej a sůl a připravíme z nich zálivku. Podle potřeby ji rozředíme trochou vody.

Vše důkladně promícháme. Podle potřeby necháme salát vychladit a můžeme podávat.