

Kvašený zelný salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Feferonka 3 ks
- Cibule 5 ks
- Glutasol 1 lžička
- Mrkev 1 ks
- Zelí 1 ks
- Česnek 12 stroužek
- Hladká mouka 3 lžička
- Sůl 3 špetka

Doba přípravy: 25 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Zelí odkrojíme od košťálu a listy nakrájíme na větší čtverečky, asi 2 x 2 cm. Cibuli nakrájíme na větší kostky a mrkev nastrouháme na hrubém struhadle na dlouhé nudličky. Feferonky nakrájíme na proužky a česnek prolisujeme.

Vše dobře promícháme. Přidáme glutasol, sůl, dobře promícháme a směs napěchujeme do 3 - 4 litrové láhve.

V trošce vody rozděláme mouku a nalijeme ji do do připraveného litru vody a necháme přejít varem. Necháme ji vychladnout a nakonec ji nalijeme do láhve. Hrdlo přikryjeme víčkem nebo talířkem a

uložíme ji někde u zdroje tepla. Kvašený zelný salát necháme asi 5 dní kvasit v teple. Potom láhev uložíme do chladna.

Kvašený zelný salát podáváme jako přílohu k masu či zelenině.