

Salát z hlávkového zelí s kukuřicí

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Ocet 1 lžíce
- Mrkev 1 ks
- Deko 2 lžíce
- Sterilovaná kukuřice 1 ks
- Cukr krupice 3 lžíce
- Cibule 1 ks
- Hlávkové zelí 1 ks
- Olivový olej 1 lžíce

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Zelí rozdělíme na čtvrtky, vyřízneme košťály a nakrájíme na tenké proužky nebo nakrouháme najemno. Mrkev oškrábeme, nakrouháme na hrubém struhadle, cibuli oloupeme a nakrájíme na větší kousky.

Všechnu zeleninu dáme do mísy, přidáme okapanou kukuřici (menší plechovku), olej, vodu, cukr a ocet. Doplníme o Deko a promícháme, podle chuti lze přisladit nebo přidat ocet. Salát nesolíme, Deko je slané dostatečně!

Salát z hlávkového zelí má mnohé použití. Chutná jako příloha, svačina, ale i jako chuťovka vhodná

na oslavy.