

Salát z hlávkového zelí a zeleniny

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Cibule 1 ks
- Červená paprika 1 kg
- Deko 1 balíček
- Cukr krupice 1 ks
- Ocet 1 ks
- Hlávkové zelí 2 kg
- Mrkev 1 ks
- Olej 1 ks

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Zelí nakrájíme na jemné proužky, papriky také. Cibuli nakrájíme nadrobno, mrkev nastrouháme na křenovém struhadle.

Vše smícháme ve velké míse. Přidáme deko, cukr, olej a ocet, důkladně rukama promícháme a necháme odpočinout nejméně 24 hodin. Několikrát ještě rukama důkladně prohněteme. Zelí zkřehne a pustí šťávu.

Pak salát z hlávkového zelí a zeleniny napěchujeme do sklenic i se šťávou a uložíme do chladu. Výborná příloha k jídlu i jako svačina s pečivem.

