

# Salát z červeného zelí s pomerančem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



## Suroviny

**Porce:** 4

- Pomeranč 3 ks
- Červené zelí 300 g
- Pohanka 50 g
- Jemná hořčice 2 lžička
- Citrónová šťáva 1 lžíce
- Pepř, sůl 1 špetka
- Smetana 100 g
- Kyselá smetana 2 lžíce
- Olej 2 lžíce

**Doba přípravy:** 45 min

**Obtížnost:** Snadné

**Způsob přípravy:** Míchání

**Země:** Česká republika

**Počet porcí:** 4

## Postup:

Červené zelí nakrouháme na tenké proužky. Do hrnce dáme vodu a pařák a zelí asi 15 minut napařujeme.

Zhruba 4 lžíce vody z napařovaného zelí smícháme s citronovou šťávou, olejem, podle chuti osolíme, opeříme a smícháme se zelím a necháme zchladnout.

Pomeranče oloupeme, rozkrojíme na čtvrtiny a každou čtvrtinu nakrájíme na tenké plátky. Šťávu zachytíme do misky. Pohanku opražíme na pánvi a necháme zchladnout.

Smetanu jemně ušleháme, přidáme kysanou smetanu, hořčici, ochutíme citronovou a pomerančovou šťávou a podle chuti osolíme a opepříme.

Zelí smícháme s pomerančem, přelijeme omáčkou a posypeme semínky. Salát z červeného zelí s pomerančem ihned podáváme.