

Zdravý Luryho zeleninový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Červené zelí 1 ks
- Mrkev 1 ks
- Ocet 1 lžíce
- Celer 10 g
- Hlávkové zelí 1 ks
- Cukr 1 lžíce
- Cibule 1 ks
- Pepr, sůl 1 špetka

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Všechnu kořenovou zeleninu a zelí očistíme, nastroháme nadrobno, dobře promícháme, prosolíme, lehounce opepříme. Jemně nakrájenou cibuli zalijeme v hrnečku octem s troškou vody a celé vmícháme do zeleniny.

Ještě jednou pořádně promícháme s cukrem (dle chuti), přikryjeme alobalem a na 2 hodiny necháme zchladnout v ledničce. Před podáváním vytáhneme salát z ledničky zhruba půl hodiny před servírováním, aby nebyl při jídle výrazně studenější než pokrm, ke kterému je jako příloha podáván.

Zdravý Luryho zeleninový salát se hodí hlavně k rýži a vařeným bramborám. Labužníci jej mohou na

talíři ještě lehce přelít kysanou smetanou nebo majonézou.