

Salát z raného zelí se žampiony

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Žampiony 4 ks
- Červená cibule 1 ks
- Hlávkové zelí 1 ks
- Cibulová nať 1 ks
- Olej 1 ks
- Citrón 1 ks
- Pepř, sůl 1 špetka
- Třtinový cukr 1 ks

Doba přípravy: 75 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Britské Panenské ostrovy

Počet porcí: 4

Postup:

Zelí (musí být opravdu rané, tedy z května a června) pokrájíme na nudličky. Čerstvé a pevné žampiony oloupeme a nakrájíme na jemné plátky. Můžeme také použít okapané sterilované žampiony. Z citronu vymačkáme šťávu.

Cibuli nakrájíme na malá kolečka, vše dobře promícháme se solí, čerstvě namletým pepřem a citronovou šťávou. Chceme-li sladkokyselou chuť salátu, přidáme i trochu cukru, ale není to nutné. Zakápneme olejem, znovu promícháme a necháme alespoň 40 minut odležet v ledničce.

Na závěr ozdobíme salát bylinkami. Salát z raného zelí se žampiony podáváme jako přílohu k masu

nebo jako samostatný lehký pokrm s bílým chlebem.