

Salát z hlávkového zelí s jablky

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 6

- Olej 1 lžička
- Cukr 1 lžíce
- Ocet 1 dl
- Jablko 4 ks
- Hlávkové zelí 1 ks

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Německo

Počet porcí: 6

Postup:

Očištěné bílé zelí nakrájíme na jemné nudličky a vsypeme do hrnce s malým množstvím (2,5 dcl) vařící se vody a ponecháme bez pokličky asi 5 minut propařovat za občasného míchání, až se voda téměř vyvaří.

Do takto zpařeného horkého zelí přidáme pepř, sůl, cukr, tenké plátky jablek a za stálého míchání přidáváme ocet. Průběžně ochutnáváme, abychom to s octem nepřehnali. Chuť by měla být nasládle kyselá.

Salát necháme vychladnout v chladničce asi 12 hodin. Před podáváním salát lehce promícháme.

Do salátu z hlávkového zelí s jablky můžeme vmíchat i 1,5 dcl zakysané smetany.