

Salát z mladého zelí

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 4

- mladé zelí 1 ks
- sůl 1 lžička
- drcený kmín 1 lžička
- karotka 2 ks
- citrón 1 ks
- přírodní cukr 1 lžíce
- panenský řepkový olej 2 lžíce
- pepř 1 špetka

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Bez vaření - např. u salátů

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

1

Hlávku zelí překrojte nejdřív na polovinu a půlky rozdělte na čtvrtky. Podél řezné strany krájejte na velmi slabé nudličky a dejte je do velké mísy. Přidejte sůl s kmínem a rukou promněte. Nechte chvilku odležet v chladu.

2

Mezitím očistěte a nastrouhejte karotku. Z citrónu nastrouhejte 1/4 lžičky kůry a pak z něj vymačkejte šťávu. Smíchejte ji s cukrem, kůrou a olejem.

3

Do odleželého zelí, které pustilo šťávu, přidejte nastrouhanou karotku a citrónovou zálivku. Promíchejte a servírujte.

Poznámka:

„Salát můžete ozdobit i jedlými kvítky, jako je například chrpa nebo sedmikráska. Nebojte se experimentovat a využívejte všeho jedlého, co vám příroda v létě nabízí.“