# Salát Coleslaw light

## Kategorie: Zdravá strava

## Autor: sarysek

## Suroviny

**Porce:** 4

- Hlávkové zelí 1 ks
- Mrkev 2 ks
- Cibule 1 ks
- Bílý jogurt 1 ks
- Sůl 1 ks
- Kopr 1 ks
- Pepř mletý 1 ks
- Olivový olej 1 lžíce

**Doba přípravy:** 15 min

**Obtížnost:** Snadné

**Způsob přípravy:** Bez vaření - např. u salátů

**Země:** Česká republika

**Počet porcí:** 4

## Postup:

Zelí si nakrájíme na tenké nudličky, přendáme do hlubší mísy, lehce osolíme a pěstí pomačkáme. (Změkne a bude jemnější ).
Poté přidáme na hrubší nudličky nastrouhané mrkve, na proužky pokrájenou cibuli a všechnu zeleninu zamícháme.
Posolíme, podle chuti opepříme, zakápneme olivovým olejem a vmícháme jeden kelímek bílého jogurtu. (Pokud nechcete tuto odlehčenou verzi, přidejte ještě pár lžič majonézy).
Na závěr přihodíme několik snítek kopru a vše důkladně zamícháme. Kopr není nutný, ale máme ho rádi a celý salát krásně provoní.
Dáme do ledničky odpočinout a podáváme k masu nebo s pečivem.