

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 opeříme, 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.

