

Salát hubnoucí manažerky

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 2

- Jablka červená 3 ks
- Čínské zelí 1 ks
- Celer 0.25 ks
- Balzamikový ocet 1 lžíce
- Olivový olej 2 lžíce
- Voda 3 lžíce
- Mořská sůl 1 špetka

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Bez vaření - např. u salátů

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Jablka nakrájíme na kostičky. Horní zelenou část čínského zelí promyjeme a nakrájíme na odpovídající kousky. Celer jemně nastrouháme, vše promícháme v míse. Přidáme zbytek surovin a opět promícháme. Necháme odstát přes noc, salát získá vynikající příchuť po oříškách a je krásně barevný. Důležité je použít opravdu kvalitní ocet i olej.

Poznámka:

místo soli použijeme Nori mořské řasy, nebo přidáme pár kapek oleje z vlašských ořechů.