

Salát zdravíčko

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- Mrkev 1 ks
- Celer 1 ks
- Červené zelí 1 ks
- Nízkotučný jogurt 1 ks
- Pepř mletý 1 ks

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Bez vaření - např. u salátů

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Mrkev, celer a zelí nastrouháme nebo nakrájíme na velmi jemné proužky (nelépe je ji nastrouhat na struhadle). Pak je vložíme do větší mísy a asi 10 minut hněteme, až zelenina vypustí šťávu. Pak ji mírně prosolíme. Zelenina by měla pustit šťávu. Celou směs zeleniny zatížíme tak, aby obsah mísy mohl kvasit (mléčné kvašení) na teplé místo.

Pokud máme rádi jen mírně nakvašenou zeleninu, necháme ji přes noc pod tlakem, ráno pak do směsi zamícháme jogurt, popřípadě mírně opepříme. Pokud už nechceme, aby zelenina kvasila dále, dáme ji do ledničky. Je použitelná v uzavřené doze asi 5 dní. K tomuto salátu můžeme přikusovat grahamový rohlík nebo sezamové pečivo. Tento sálátek je vhodný na snídani - potěší žaludek i duši.