

Zelný salát s mrkví, jablky a olivovým olejem

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: Zdeňka Fridrichová



Suroviny

Porce: 4

- menší hlávka zelí 1 ks
- mrkev 2 ks
- jablka 2 ks
- ocet 1 lžíce
- olivový olej 1 lžíce
- sůl 1 špetka
- cukr 1 lžička

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Hlávku zelí pečlivě očistíme, omyjeme, rozčtvrtíme a vykrojíme košťál. Zbytek jemně nakrouháme nebo nakrájíme nožem na přibližně stejné nudličky. Očištěnou mrkev dobře opláchneme a nastrouháme na hrubém struhadle nebo nakrájíme na drobné nudličky a přidáme k zelí. Nakrájené zelí s mrkví rychle spaříme horkou vodou. Přendáme do misky, osolíme, osladíme a okyselíme podle vlastní chuti. Nakonec přidáme asi dvě lžíce oleje a všechno ještě důkladně promícháme. Jablka dobře omyjeme. Můžeme je buď oloupat, vykrojit jádřinec a nastrouhat na hrubém struhadle, nebo nechat se slupkou a nakrájet je nožem na menší dílky. Připravená jablka přidáme do salátu a vše dohromady znovu promícháme.

Poznámka:

1 porce asi 729 kJ/175 kcal