

Jemný zelný salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 3

- červená cibule 100 g
- citronová šťáva 3 lžíce
- čerstvý kopr 1 hrst
- bílé zelí 500 g
- **podle chuti**
- sůl 1 ks
- sojová omáčka Tamari 1 ks
- **podle potřeby**
- olivový olej 1 ks

Doba přípravy: 35 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Chlazení, mražení

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Bílé zelí nastrouháme na hrubém struhadle a v sítu spaříme vroucí vodou. Oloupanou cibuli nakrájíme na drobné kostičky a také spaříme horkou vodou.

Okapané a vychladlé zelí promícháme s cibulkou a zakapeme citronovou šťávou. Salát ochutíme podle potřeby sojovou omáčkou Tamari, usekaným čerstvým koprem nebo pažitkou. Nakonec vše zjemníme olivovým olejem a necháme alespoň 30 minut před podáváním odležet v chladu.

Jemný zelný salát můžeme podávat samostatně s pečivem nebo jako doplněk k hlavnímu chodu.