

Šalát z červenej kapusty a mrkvy

Počet porcií: 3

Čas prípravy: 15 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Kapustu nakrájame nožom na tenké prúžky a spolu s nahrubo nastrúhanou mrkvou premiešame. Pridáme soľ, korenie, ocot a necháme chvíľu odstáť, aby kapusta trochu zmäkla. Následne primiešame med, olivový olej a jogurt. Na suchej panvici opražíme slnečnicové semiačka (1 hrst'), s ktorými šalát posypeme pri servírovaní.

Ingrediencie

- **Mrkva** - 100 g
- **Olivový olej** - 15 g
- **Med včelí kvetový** - 15 g
- **Slnečnicové semienka pruhovaná pražená nelúpaná solená** - 40 g
- **Mleté čierne korenie** - 1 g
- **Ocot** - 10 g
- **Jedlá soľ** - 2 g
- **RAJO Laktofree jogurt smotanový biely 145 g** - 145 g
- **Kapusta červená** - 400 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

