Salát coleslaw

Ingredience na 10 porcí

bílé zelí syrové – 500 g
mrkva – 150 g
cibuľa lúpaná – 50 g
jablka Gala – 70 g
sol – 5 g
korenie mleté – 1 g
hořčice plnotučná – 3 g
limetková šťáva – 5 g
sojanéza – 50 g
sójový bílý jogurt – 20 g

Coleslaw

Zelí omyjeme, nakrájíme na menší kusy a nakrájíme na mandolíně na tenké proužky, přidáme nastrouhanou mrkev, cibuli na kostičky, jablka na jullieny, sůl, mletý pepř, hořčici, limetkovou šťávu, jogurt a sójanézu. Vše pořádně promícháme a necháme v lednici odležet. Může být i přes noc

Tip

Salát coleslaw je skvělý zimní zeleninový salát plný vitamínů. Dobře se hodí do burgerů nebo jako příloha. Přidáním například vlašských ořechů, které se hodí do zimních jídel, obohatíme salát o omega 3 a 6 mastné kyseliny. Do salátu můžeme použít i červené zelí.