

SUPERSALÁT ZA PÁR MINUT A PÁR GROŤÁŤ

Neděle, 20. srpna 2020

Krátká, první, osvěžující - "taková" je salát, jehož hlavní surovinou je první zelí, které v 3/4 cibule, dále celer (kořenová, apokata nebo oba), někdy i petrželka, rozinky, ořechy. Jak je váš mlsnost? Původ tohoto salátu, zvaného COLESLAW, sahá do Holandska. Koolsla v holandštině znamená zelí salát. Ovšem nejvíce se proslavil a populárně se stal ve Spojených státech amerických, především v rychlé restauraci. Existuje řada jeho variant, jednu z nich předkládám.

salát coleslaw

1/2 hlávky bílého zelí
1 ks mrkev

1 hlavička celeru

1 ks cibule
200 g majonézy (můžete dát smetanu)
40 ml ocet
1 PL citronová šťáva
2 PL krystal. cukr
1 lžička soli
1 lžička pepř

Bílé zelí nakrouháme na tenké plátky a ještě před přidáním kromě kousků, dále kladně promícháme a asi 20 - 30 minut ručně mačkáme, aby zelí pustilo co nejvíce šťávy a zláhlo. Tekutiny dobře slijeme. Podstatné je dobře kladně ručně promáknout - zasoleného zelí.

Mrkev nastroháme nahrubo, celer nejmenší a cibuli nakrájíme nadrobno. Vše dobře kladně promícháme se zelím.

Zálivku si připravíme smícháním cukru a majonézy s prolehanou smetanou.

Suroviny na salát promícháme, dochutíme octem, pepřem a solí - dle potřeby a uložíme do chladničky odpočínout alespoň na hodinu, nejlépe do druhého dne.

Před podáváním opatrně promícháme.

Tenhle bílý zelí salát Coleslaw podáváme ke smaženému masu nebo i jen tak s pivem.

d@nielaâ€™ taky chcete
zhubnout?