

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 dýky 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 (má 3/4 eme přidat 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 ješitě, přidáme a přidáme na asi centimetr velké kousky. Zasypeme přidáme jednou lžičkou soli, dle chuti promícháme a asi 20 - 30 minut ručně, mačkáme, aby zelí pustilo co nejvíce šťávy a zláhlo. Tekutiny slijeme. Podstatné je dle chuti ručně promáčkání - zasození zelí.

Mrkev nastroháme nahrubo, celer nejmenší a cibuli nakrájíme nadrobno. Vše dle chuti promícháme se zelím.

Základu si připravíme směsí cukru a majonézou s promáchanou smetanou.

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

Před podáváním opatrně promícháme.

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

d@nielaâ€™ taky chcete
zhubnout?