

# COLESLAW - SALÁTĚK PRVOTNĚ DNĚ

Āšter½, 19 Ā™Ā-jen 2010

Dneska vám dám návrh na jeden hodně známý zelný salát, v Americe známý jako coleslaw. Už i na Kudlance se párkrát objevil, v KFC si ho můžete koupit a v Ā™ím, Ā™e v mnoha domácnostech si ho děláte. Pro návrh? Proto, Ā™e strašně moc variant... A je to jedno: můžete ho - bez obav - sníst hodně!!!

Tenhle salátek, na rozdíl od jiných, může být v lednici i dlouho, protože na rozdíl od listových si jej můžete do zásoby - on nevadne, ale naopak vzkvétá (zelí hezky káhe)! Ingredience jsou asi u každého stejné - rozdílný je postup zpracování. Takže:

- menší hlávku bílého zelí
- malinkatou cibulku, nebo pár "jarních" cibulek s natí
- dvě mrkve
- dvě lžíce cukru
- ocet - je na vás, zda jablečný, estragonový, vinný, atd. - jednu ten, který preferujete
- citronovou a limetkovou šťávu
- drcený pepř a sůl
- jako pojivo buď jogurt, majonézu, extra virgin olivový olej, smetanu - znovu je to na vás, jak "tlusté" to chcete mít; dávkování nechám na vás, ale doporučuji - stejně. Jinak - tato varianta je výborná zejména po cca dvoudenním odležení v lednici a skoro se dotýká originálu z KFC. salátek, jak ho připravuje americká hospodyňka. A nyní postup: Zelí nasekejte na co nejmenší a nejjemnější nudličky, pak se posolí, nechá chvíli odleget, poté se přidá ta největší částina - je nutné ho rukama pomačkat, prohníst jako to, dost silně - je to spíše práce pro chlapy; zelí pustí šťávu a zkahe. Musím poznamenat, že z mákání bolí ruce, mákání může trvat minut. Poté přidáte další zeleninu - pokud máte julienne krabku, tak s ní na tenké nudličky nakrájíte mrkev. Nemáte-li, tak jde použít i krabku na brambory a plátky mrkve, nastrohané na takové stuhy, nakrájíte na dlouhé tenké proužky. Stejně tak na drobno tu i avnatou cibulku. Pak už jen ochutit, přidat ostatní přísady a nechat vychladit a odleget. Je ještě pár dalších ingrediencí, které můžete přidat a nic tím nezkazíte: chuť můžete nastrohat kousek obyčejného celeru, je to potom takové pikantnější a voňavější, i ti, co nejedí, ho tam ani necítí, ale naopak si výrazněji chuti salátku. Stejně tak je možné přidat i celer, na drobno nakrájený. Tak, a máme tu zas něco, co je možné sníst i ve větší míře a nebát se, že po to přibereme. Po takovémto salátku přibereme jen vitaminy - což je před zimou víc než potřeba :-)). a tohle je co ho připravuje jeden drsný muž...dobré, a jednoduché, ne? Přijete vám všem úspěšné strouhání, míchání a předvedení dobré chuti, znovu hubnoucí daniela