

Sałatka z młodej kapusty



BOŻENA MATUSZCZYK



CZAS
PRZYGOTOWANIA
45 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

kapusta biała	0.5 główki
zielona cebulka	0.5 pęczka
pomidory	2 sztuki
ogórek zielony	1 sztuka
koperek świeży	0.5 pęczka
pomidorki koktajlowe	10 sztuk
sos sałatkowy paprykowo-ziołowy Prymat	1 opakowanie
olej rzepakowy	60 ml
sok z cytryny	0.5 sztuki
ząbki czosnku	1 ząbek
sól morska Prymat	1 szczypta
Pieprz czarny- MŁYNEK	1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kapustę oczyścić z wierzchnich liści, pokroić na ćwiartki i poszatkować.

Następnie przełożyć na sitko, przepłukać wodą i odsączyć.

Dobrze odsączoną kapustę włożyć do miski, lekko posolić i po 15 minutach odcisnąć nadmiar soku.

Do kapusty dodać poszatkowaną dymkę, posiekany koperek, pokrojone pomidory oraz ogórek zielony.

Do całości dodać olej wymieszany z sokiem z cytryny, przeciśniętym czosnkiem oraz sosem sałatkowym ziołowym.

Doprawić pieprzem oraz solą.

Całość delikatnie wymieszać.

Udekorować ogórkiem zielonym i koperkiem oraz pomidorkami koktajlowymi.