

Sałatka z młodej kapusty



JADWIGA/JAGA85



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

szczypiorek	do dekoracji
koperek	1 mały pęczek
ogórek gruntowy	2 sztuki
pomidor	1 sztuka
sól, pieprz, cukier	do smaku
sok cytrynowy	1-2 łyżki
oliwa	3-4 łyżki
kapusta	1 młoda

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kapustę drobno szatkujemy. Nasalamy i pozostawiamy na około 0,5 godziny by puściła sok. Sok odlewamy.

Szczypiorek i koperek siekamy. Pomidor kroimy w grubszą kostkę. Ogórki obieramy i także kroimy w kostkę.

Tak przygotowane warzywa łączymy z kapustą. Doprawiamy do smaku. Całość polewamy oliwą z oliwek i skrapiany sokiem z cytryny. Delikatnie mieszamy. Podajemy.

Młoda kapusta to prawdziwa bomba witamin i minerałów.

Uwielbiam przygotowywać ją zarówno na ciepło-zasmażaną, jak i w postaci surówki.

Sałatka ta jest świetnym dodatkiem do mięsnych dań obiadowych, ale także można ją zjadać do chleba lub po prostu samą.