

Sałátka z białej kapusty



MONIKA193



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

biała kapusta	1/4 główki
natka	1/2 pęczka
marchew	1 sztuka
cebula	1 sztuka
pomidor	3 sztuki
majonez	4 łyżki
czosnek	1-2 ząbki
jogurt naturalny	1 łyżka
sok z cytryny	
sól, pieprz, cukier	
papryka czerwona	po 1 strąku
papryka zielona	po 1 strąku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kapustę oczyścić, poszatkuć. oprószyć cukrem i solą, wymieszać, ugniatać palcami, odstawić na kilka minut. W tym czasie obrać marchewkę, opłucz, zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Cebulę obrać, posiekać, ułożyć na sicie, oprószyć cukrem i przeleć wrzątkiem. Ostudzić. Oczyścić strąki papryki, pokroić w cieniutkie paseczki. Pomidory umyć, pokroić na ćwiartki, usunąć gniazda nasienne, a miąższ potnij wzdłuż na cienkie paski. Gałązkę natki odłożyć do dekoracji, resztę posiekać. Majonez utrzyj na gładko z jogurtem i czosnkiem przeciśniętym przez praskę. Sos dopraw solą, pieprzem, cukrem i sokiem z cytryny. Do kapusty dodaj marchewkę, cebulę, natkę, połowę pomidorów oraz paprykę. Wszystko wymieszać z przygotowanym sosem. Sałatkę udekoruj odłożonymi częściami pomidorów oraz natką. Podawaj na przekąskę albo jako dodatek do grillowanych i pieczonych mięs.