

## Sałatka z białek kapusty



**MONIKA193**



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

|                                 |             |
|---------------------------------|-------------|
| <b>biała kapusta</b>            | 1/4 główki  |
| <b>natka</b>                    | 1/2 pęczka  |
| <b>marchewka</b>                | 1 sztuka    |
| <b>cebula biała</b>             | 1 sztuka    |
| <b>czerwona i żółta paprika</b> | po 1 strąku |
| <b>majonez</b>                  | 4 łyżki     |
| <b>czosnek</b>                  | 1-2 ząbki   |
| <b>jogurt naturalny</b>         | 1 łyżka     |
| <b>sok z cytryny</b>            |             |
| <b>sól, pieprz, cukier</b>      | do smaku    |

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kapustę oczyścić, poszatkuj. Oprószyć cukrem i solą, wymieszać, ugniatać palcami, odstawić na kilka minut. W tym czasie obrać marchewkę, opłucz, osusz, 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 cieńsze 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 wymieszaj z przygotowanym sosem. Sałatkę udekoruj odłożonymi częściami pomidorów i natką.