

Lehký salát ze sterilovaného zelí



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 10min , Porce: 4

287 kalorií , **0 g** cukrů , **15 g** tuků , **22 g** bílkovin

Autor: Jana Smidži

Odkaz: <https://srecepty.cz/lehky-salat-ze-sterilovaneho-zeli>

Příprava

Sterilované zelí slijeme a nakrájíme na menší kousky. Dáme do mísy, přidáme na kolečka nakrájenou jarní cibulku, na drobno nakrájenou šunku, kapii a konzervu hrášku (bez nálevu). Osolíme, opepříme a vmícháme tatarku nebo jogurt (jen aby se salát spojil – nesmí plavat). Necháme vychladit a podáváme s pečivem jako lehkou svačinku nebo večeři.

Tip k receptu

Kdo má rád, může vmíchat i zelenou petrželku nebo pažitku.

Ingredience

- 1 větší sklenice bílého sterilovaného zelí
- 3 jarní cibulky
- 150 g šunky
- 1/2 papriky (kapie)
- 1 malá konzerva hrášku
- sůl
- pepř
- 2 polévkové lžíce tatarské omáčky nebo jogurtu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Salát

