Salát z čínského zelí se dvěma dresingy

Obtížnost:

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 40min , Porce: **4**

122 kalorií , **3 g** cukrů , **4 g** tuků , **7 g** bílkovin

Autor: Zuzana Mellenová

Odkaz: https://srecepty.cz/salat-z-cinskeho-zeli-se-dvema-dresingy

Příprava

Čínské zelí opláchneme a nakrájíme na nudličky. Totéž provedeme s kapií, žampiony nasekáme na tenké plátky. Vše smícháme v míse a posypeme kousky kozího sýru. Připravíme si dvě zálivky: Jogurtová: Do bílého jogurtu vmícháme 2 lžíce zakysané smetany, 1-2 lžíce ananasové šťávy, 1 lžíci citrónové šťávy, med, zázvor, špetku bílého pepře a soli a úplně nadrobno nasekanou cibuli. Ideální je cibuli zcela rozmixovat nebo rozmačkat a i se šťávou vmíchat do dresingu. Vše pořádně spojíme a dáme vychladit. Chilli: zbytek zakysané smetany spojíme s chilli kořením, cukrem, 1 lžící citrónové šťávy, špetkou soli a pepře, můžeme přidat lžičku kečupu. Opět vše pořádně promícháme a dáme vychladit.

Ingredience

- 1 čínské zelí
- 150 g sterilovaných žampionů
- kousek kozího sýru
- 150 ml bílého jogurtu
- 300 ml zakysané smetany
- 1 malá cibule
- konzerva ananasu-budeme potřebovat pouze trošku šťávy
- 1-2 lžíce citrónové šťávy
- 1/2 lžičky včelího medu
- špetka zázvoru
- špetka mletého bílého pepře
- špetka soli
- troška chilli koření
- 1/2 lžičky cukru moučka
- 1-2 lžičky kečupu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně náročnější, Zelenina, Rychlovka, Rodina, Salát