

# Salát z mladého zelí



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 30min , Porce: 4

**329** kalorií , **15 g** cukrů , **0 g** tuků , **0 g** bílkovin

**Autor:** Šéfredaktor

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/salat-z-mladeho-zeli>

## Příprava

Hlávku zelí překrojte nejdřív na polovinu a půlky rozdělte na čtvrtky. Podél řezné strany krájejte na velmi slabé nudličky a dejte je do velké mísy. Přidejte sůl s kmínem a rukou promněte. Nechte chvíli odležet v chladu. Mezitím očistěte a nastrouhejte karotku. Z citronu nastrouhejte 1/4 lžičky kůry a pak z něj vymačkejte šťávu. Smíchejte ji s cukrem, kůrou a olejem. Do odleželého zelí, které pustilo šťávu, přidejte nastrouhanou karotku a citronovou zálivku. Promíchejte a servírujte.



### Tip k receptu

Salát můžete ozdobit i jedlými kvítky, jako je například chrpa nebo sedmikráska. Nebojte se experimentovat a využívejte všeho jedlého, co vám příroda v létě nabízí.



## Ingredience

- ✓ 1 hlávka mladého zelí
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ 1 lžička drceného kmínu
- ✓ 2 karotky
- ✓ 1 citron
- ✓ 1 lžíce přírodního cukru
- ✓ 2 lžíce panenského řepkového oleje
- ✓ špetka čerstvě mletého pepře

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Léto, Zelenina, Rodina, Vegetarián, Salát