

Teplý salát z červeného zelí



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 8

284 kalorií , 0 g cukrů , 20 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/teply-salat-z-cerveneho-zeli>

Příprava

Červené zelí nakrouháme na tenké nudličky. Jablko oloupeme, zbavíme jádřinců a nastrouháme nahrubo. Do hrnce dáme zelí, jablko, máslo, bobkový list a hřebíček. Za stálého míchání vaříme. Až začne zelí měknout, přilijeme ocet (snažíme se moc nedýchat, ocet, který se vaří, způsobuje kašel). Poté co vyvaříme ocet, přidáme cukr. Necháme ho rozpustit a odstavíme. Vmícháme ořechy. Podáváme teplé.



Tip k receptu

Červené zelí je bohaté na vitamín C.



Ingredience

- ✓ 1 ks červeného zelí
- ✓ 1 ks jablka
- ✓ 1 ks bobkového listu
- ✓ 3 ks hřebíčku
- ✓ 25 g másla
- ✓ 100 ml jablečného octu
- ✓ 25 g hnědého cukru
- ✓ 1 hrst vlašských ořechů

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Redukční, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Salát