

Zelný salát s červenou řepou a jogurtem



Obtížnost:

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 5min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

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

Autor: Beruska64

Odkaz: <https://srecepty.cz/zelný-salát-s-červenou-řepou-a-jogurtem>

Příprava

Zelí nakrouháme nahrubo, červenou řepu nakrouháme, přidáme k zelí. Přidáme jogurt a ochutíme citrónovou šťávou, cukrem a solí. V 1 dcl vody převaříme 1 lžičku fenyklu. Ochlazený vývar z fenyklu přidáme do salátu, promícháme, uložíme v ledničce na hodinu a podáváme.

Ingredience

- ✓ 1 kg bílého zelí
- ✓ 2 červené řepy
- ✓ 2,5 dl bílého jogurtu
- ✓ 1 lžíce citrónové šťávy
- ✓ 1 lžíce cukru moučka
- ✓ 1 lžíce fenyklu
- ✓ špetka soli

Kategorie

Obyčejný den, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Vegetarián, Salát