

# Salát z čínského zelí

Kategorie: Zeleninové saláty

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

## Suroviny

1 hlávka čínského zelí

1 lžička pálivého oleje

1 1,5 lžíce sezamového oleje (nebo jiného kvalitního oleje)

půl lžičky wej-su

sůl

## Postup

Čínské zelí očistíme od nahnilých listů, jednotlivé listy oddělíme od hlávky, pečlivě omyjeme, celý svazek pak překrojíme na polovinu, na salát použijeme dolní dužnatou a světlou část o hmotnosti asi 30 - 40 dkg (horní listnatou část uschováme pro jiné pokrmy, např. pro polévky nebo pokrmy s tou-fu). Zelí nakrájíme podélně (podle vláken) na nudličky asi 3 cm dlouhé a 0,5 cm široké, vložíme do velké mísy, posolíme, promícháme, rukama přimáčkeme povrch a necháme minimálně 20 minut stát, aby zelí pustilo vodu. Potom ze zelí rukama vodu vymačkáme, znovu položíme do mísy a ochutnáme: jestliže je salát příliš slaný, propláchneme jej studenou vodou, jestliže je málo slaný, přisolíme. Přidáme wej-su, zalijeme sezamovým olejem a pokapeme pálivým olejem, nakonec jídelními tyčinkami jemně promícháme, je hotov. Je to nejjednodušší úprava čínského zelí na salát. Kdo nesnáší pálivé, může paprikový olej vynechat, sezamový je dostatečně pikantní, jde tu však také o barevnost pokrmu, bez červeného pálivého oleje zůstane salát bílý, nebude tedy tak dráždivý pro náš zrak