

Salát zdravíčko

Kategorie: Zeleninové saláty

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

Ingredience: mrkev

celer

červené zelí

nízkotučný jogurt nebo sojanka

pepř

(zelenina je vždy v poměru 1:1:1)

Postup

Postup přípravy: Mrkev, celer a zelí nastrouháme nebo nakrájíme na velmi jemné proužky (nelépe je ji nastrouhat na struhadle). Pak je vložíme do větší mísy a asi 10 minut hněteme, až zelenina vypustí šťávu. Pak ji mírně prosolíme. Zelenina by měla pustit šťávu. Celou směs zeleniny zatížíme tak, aby obsah mísy mohl kvasit (mléčné kvasení) na teplé místo. Pokud máme rádi jen mírně nakvašenou zeleninu, necháme ji přes noc pod tlakem, ráno pak do směsi zamícháme jogurt, popřípadě mírně opepříme. Pokud už nechceme, aby zelenina kvasila dále, dáme ji do ledničky. Je použitelná v uzavřené doze asi 5 dní. K tomuto salátu můžeme přikusovat grahamový rohlík nebo sezamové pečivo. Tento sálátek je vhodný na snídani - potěší žaludek i duši.