

# Salát s růžičkovou kapustou a mandarinkami

Kategorie: Zeleninové saláty

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor: monika

## Suroviny

400 g růžičkové kapusty

1 lžice mandlí

1 lžice oleje

50 ml zeleninového vývaru

sůl

bílý pepř

nastrouhaný muškátový oříšek

0,25 salátu

2 mandarinky

2 citrony

100 g netučného jogurtu

## Postup

Mandle osmahneme na pánvi bez tuku. Kapustičky omyjeme, velké hlavičky rozpůlíme a osmažíme na oleji.

Přidáme vývar a koření. Pod pokličkou povaříme asi 15 minut.

Salát omyjeme a nakrájíme na kousky. Mandarinky oloupeme a nakrájíme příčně na kolečka. Citron očistíme a nastrouháme trocu kůry, šťávu vymačkáme a dvě lžice šťávy nalijeme na vařené kapustičky.

Zbytek citronové šťávy dobře promícháme s jogurtem, solí a pepřem a dokořeníme podle chuti. Zálivkou polijeme salát a podáváme.