Salát z řepy a zelí

Časová náročnost: 30 minut

Seznam přísad

1 ks	červená řepa
1/2 sáček	kysané zelí
3 ks	mrkev
	kmín
	fenyklová semínka
1 ks	cibule
kousek	křen
4 lžíce	olivový olej
	sůl

Postup přípravy

Neoloupanou červenou řepu uvaříme doměkka a poté ji necháme vychladnout. Vychladlou ji nakrájíme na malé kousky a smícháme s pokrájeným kysaným či sterilovaným zelím a očištěnou a nakrájenou mrkví. Okořeníme lehce nadrceným kmínem a fenyklovými semínky. Přidáme najemno nakrájenou cibuli a nastrouhaný křen. Nakonec přilijeme olivový olej, vše promícháme a podle chuti osolíme. Necháme zhruba hodinu odležet v lednici. Podáváme jako přílohu k vegetariánským či masitým jídlům.

Poznámka: *Tento salát je plný látek posilujících naši imunitu. Červená řepa obsahuje množství vitaminů C. Kysané zelí je pak bohaté na bakterie kyseliny mléčné a vitamíny skupiny B, které přispívají právě k lepší obranyschopnosti organismu. Cibule obsahuje allicin – látku se silně antibiotickým účinkem, jež pomáhá chránit organismus před infekcemi. A konečně křen posiluje obranyschopnost a i on dokáže eliminovat infekce. Má tudíž skvělé léčivé účinky při nachlazení, angíně a chřipce. Trápí-li nás kašel nebo rýma, křen nám pomáhá rozpouštět usazený hlen na dýchacích sliznicích.*