

Sladký salát z červeného zelí

Časová náročnost: minut

Seznam přísad

400 g	červené zelí
2 ks	sladká jablka
60 g	vlašské ořechy
2 lžíce	med
2 lžíce	citronová šťáva
1 lžíce	olivový olej
hrst	listový salát
	špetku skořice (nemusí být)



Postup přípravy

Červené zelí zbavíme poškozených vnějších listů, omyjeme a nakrouháme na co nejtenčí nudličky. Vložíme ho do větší mísy, zakápneme jednou lžící citronové šťávy a rukama několik minut jemně promačkáváme, aby trochu změklo a pustilo šťávu. Jablka důkladně omyjeme, zbavíme jádřinců a nakrájíme na tenké plátky. Slupku můžeme ponechat, salát díky ní bude ještě barevnější. Plátky jablek zakápneme trochou citronové šťávy, aby nezhnědly. Vlašské ořechy nahrubo nasekáme, několik větších kousků si necháme na ozdobení. V menší misce smícháme med, olivový olej a zbývající citronovou šťávu. Pokud máme rádi výraznější sladkou chuť, můžeme přidat také špetku skořice. Zálivku důkladně prošleháme. K nakrouhanému zelí přidáme jablka, nasekané ořechy a připravenou zálivku. Vše opatrně promícháme a necháme přibližně 15 až 20 minut odležet v lednici, aby se chutě propojily.

Před podáváním salát ještě jednou promícháme a rozdělíme do misek na několik omytých a osušených listů zeleného salátu. Nakonec ozdobíme plátky jablek a většími kousky vlašských ořechů.

Náš tip: Vlašské ořechy můžeme před přidáním krátce nasucho opražit na pánvi. Jejich chuť bude výraznější a salát získá příjemnou oříškovou vůni. Pokud máme rádi ještě sladší variantu, přidáme hrst rozinek, které předem na několik minut namočíme do teplé vody.