

Zelný salát s koprem



3. 11. 2021

Recept je vhodný pro: [1. fáze](#), [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Zelí se skvěle hodí do naší diety, protože obsahuje spoustu vlákniny. Vyzkoušejte jej v kombinaci s koprem v našem receptu.

Co potřebujete:

- hlávka bílého salátu
- svazek kopru
- 150 ml vody
- 3 lžičce vinného octa
- 2 tablety stévie
- sůl
- pepř

Jak na to:

- 1.** Zelí nakrouháme najemno a dáme do mísy, přidáme sůl a zelí pořádně promačkáme, aby se sůl dostala všude. Smícháním se solí docílíme, že zelí změkne a pustí vodu.
- 2.** Dáme do lednice na 2 hodiny odležet.
- 3.** Poté si připravíme zálivku ze 150 ml vody, 2 tablet stévie, přibližně 3 lžic vinného octa a pepře.
- 4.** Připravenou zálivkou salát prolijeme a zamícháme.
- 5.** Na závěr přidáme ještě nasekaný kopr a opět promícháme.

6. Před servírováním necháme odležet v lednici.