

Salata od crvenog kupusa



težina: **lako**

za: **2 osoba**

vreme pripreme: **20 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **600 g (1/2 glavice)** crvenog kupusa
- **1 kašika** suvog groždja
- **1/2** kisele jabuke
- **1 sitnija glavica** crvenog luka

Preliv:

- **1** sok od limuna
- **1 kašica** senfa
- **1 kašika** maslinovog ulja
- **1/4 kašice** soli
- **1/2 kašice** meda

Priprema

Priprema preliva: U činijici izmešati sok od limuna, med, so, maslinovo ulje i senf. Ako sastojke za preliv stavimo u čistu teglicu - dobro je protresti.

Priprema salate: Fino iseckati crveni kupus na tanke rezance. Izgnjeciti ga ovlaš rukom da bi omekšao. Dodati suvo groždje koje smo isprali pod vodom na cediljci, ili ga držali neko vreme natopljeno u vodi. Preliti salatu pripremljenim prelivom i dobro izmešati. U ovoj fazi salatu cuvati u frižideru do 1 sat. iniju obavezno pokriti

plasticnom folijom.

Neposredno pred serviranje dodati crveni luk koji je oljušten i isecen na tanke kriške. Oljuštiti jabuku, prepoloviti je, ukloniti semenke i jednu polovinu iseckati na kriške ili kockice. Dodati u salatu. Recept je iz nemacke kuhinje. Ovo nije salata koju cemo servirati uz pasulj na primer, nego je salata u rangju predjela, ili posluženja na koktel-zabavama. Može biti i sasvim poseban dijetalan obrok.

Savet

Crveni kupus je veoma bogat vitaminima, mineralima, vlaknima i antioksidansima, a pomaže u detoksikaciji organizma. Atraktivno obojen, privuie pažnju na svakoj trpezi. Sledi recept za koktel-salatu, dijetalni obrok ili fino predjelo. Navedene mere su za 2-4 osobe.