Zelný salát Coleslaw

https://varimesmarcelou.cz/salaty/zelny-salat-coleslaw.html

Když vtrhne do mé kuchyně podzim, připravuji zelný salát Coleslaw. Příprava je snadná a rychlá. Suroviny jsou finančně dostupné. Salát Coleslaw podávám jako hlavní a lehké jídlo. Skvěle doplňuje i chuť pečeného nebo grilovaného masa. Pečené kuřátko se salátem Coleslaw je lahůdka.

Víte, že .....

Domovem tohoto křupavého a svěžího salátu je Holandsko. Koolsla v holandštině znamená zelný salát. Ale nejvíce se proslavil díky restauracím rychlého občerstvení ve Spojených státech amerických.

Na jeho přípravu existuje celá řada variant. Ovšem nikdy tam nesmí chybět šťavnaté zelí a mrkev nakrájené na opravdu tenké nudličky.

Lze přidat také řapíkatý celer, jablko, křen i cibuli. Já cibuli nepřidávám, protože cibule salátu krade chuť. Zato křen si se zelím velmi dobře rozumí.

O prospěšnosti zelného lupení jsem psala ve svém článku o zelí.

Na přípravu 2 porcí salátu Coleslaw budeme potřebovat

- 200 g hlávkového zelí
- 60 g mrkve
- 1 menší a kyselejší jablko i se slupkou
- Strouhaný křen dle jeho pálivosti a chuti strávníků
- 30 g kysané smetany (polévková lžíce vrchem)
- 30 g majonézy
- 1 rovná kávová lžička soli
- 2 čajové lžičky citronové šťávy
- pepř

Postup přípravy salátu Coleslaw

Ze zelných, vychlazených, listů vykrojíme tuhá žebra. Mrkev a křen oškrábeme. Jablko omyjeme.

Zelné listy a mrkev nakrájíme na velmi tenké, přibližně 2 mm silné a 4-5 cm dlouhé nudličky. Obojí vložíme do misky, ve které budeme salát míchat.

Nudličky zelí a mrkve posolíme a pěstí je několikrát zmáčkneme, aby zelí uvolnilo buněčnou šťávu.

Misku se zelím a mrkví necháme chvíli odpočívat.

Připravíme si dresink.

Smícháme kysanou smetanu s majonézou, citronovou šťávou a s pepřem. Stačí 2x – 3x otočit mlýnkem. Dresink důkladně promícháme.

Do misky s nakrájenými zelnými listy a mrkví nastrouháme křen dle své chuti. Jako poslední nahrubo

nastrouháme neoloupané jablko.

Nalijeme dresink a vše promícháme. Ochutnáme a případně dosolíme či přidáme citronovou šťávu.

Salát necháme v ledničce chvilku odležet.

Mám vyzkoušeno, že chladničce vydrží v nezměněné kvalitě i celý týden.

Podáváme k pečenému masu nebo jako já s pečenými palačinkovými koblížky.