Lahůdkový zelný salát

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

Lahůdkový zelný salát je pikantní, osvěžující, plný vitamínů a neskutečně dobrý. Když je sezona domácího kvašeného zelí, připravuji zelný salát poměrně často. Jeho chuť mi vždy povzbudí a dobře naladí. Třeba po nějakém těžkém dni či večírku.

Na přípravu 4 porcí lahůdkového zelného salátu si připravíme

- 250 g měkkého salámu nebo oloupaných špekáčků, nakrájených na velikost sirky
- 100 g nakládaných okurek, nakrájených na tenká kolečka
- 1 velkou cibuli (cca 60 g) nakrájenou na jemné kostičky
- Svazek nakrájené pažitky
- 350 g kysaného domácího zelí (nepraného a překrájeného na menší kusy)
- 4 g soli
- ½ kávové lžičky mletého černého pepře
- 1 polévkovou lžíci olivového oleje

Na zálivku si připravíme

- 300 g zakysané smetany (16 %) nebo majonézy (podle chuti)
- 1 polévkovou lžíci plnotučné hořčice
- 3 polévkové lžíce sladkého kečupu
- ½ kávové lžičky kajenského pepře
- 2-3 špetky soli

Postup přípravy lahůdkového zelného salátu

Nejprve si připravíme zálivku. Já ve svém receptu uvádím zakysanou smetanu, ale kdo chce, může ji zaměnit za tučnější domácí či kupovanou majonézou nebo tatarskou omáčkou.

Do misky vyklopíme kysanou smetanu, přidáme ostatní uvedené suroviny a důkladně je metličkou promícháme. Necháme odstát 15 minut.



Suroviny na zelný salát
Zdroj:Marcela Hackerová

Za tuto dobu si nakrájíme měkký salám na velmi tenké nudličky, dlouhé přibližně 2 cm o síle sirky. Zelí nepropíráme, odstranili bychom pikantnost. Pouze jej překrájíme na menší kusy.

Lahůdkový salát z kysaného zelí Vám vlije energii do žil.

Okurky nakrájíme na tenká kolečka, cibuli na jemné kostičky a pažitku nasekáme. Nakrájené suroviny na salát - salám, okurky, zelí, pažitku i cibuli vložíme do mísy, ve které budeme salát připravovat.

Suroviny v míse pokropíme polévkovou lžící olivového oleje a přidáme i čerstvě namletý černý pepř.



Salát bez zálivky
Zdroj:Marcela Hackerová

Vše promícháme a přidáme připravenou zálivku. Dvěma lžícemi salát promícháme, pěkně odspodu, aby se všechny suroviny obalily zálivkou. Salát necháme chvíli stát a pak ochutnáme, zda jsou chutě podle našich představ.

Chuť můžeme doladit klasickým mletým pepřem či kajenským pepřem, solí či pár špetkami krupicového cukru. Záleží jen na vás. Já jsem už nedochucovala.

Salát podáváme s chlebem, či bílým pečivem. Výborný je i opečený toustový chléb. Salát přijde obzvláště k chuti, po těžkém dni v zaměstnání. Já mám vždy pocit, že mi salát vlije energii do žil.