

Ľahký kapustový šalát

Potrebuje

- - pol menšej červenej kapusty
- - červená cibuľa
- - biely jogurt
- - 1 ks Karička črievko
- - 2 strúčiky cesnaku
- - soľ
- - mleté korenie
- - citrónová šťava
- - 1/2 ČL worcester

Postup

Nastrúhame si kapustu a červenú cibuľu. Dáme ju do hrnca a zalejeme vriacou vodou so soľou aby zmäkkla. Keď vychladne, zlejeme vodu a kapustu dáme do misky. Pridáme veľký biely jogurt, Karička črievko, tofu (môže byť aj kuracie mäso) 2 strúčiky cesnaku, soľ, korenie mleté, trošku citrónovej šťavy, 1/2 ČL worcester. Všetko premiešame a ľahký obed je hotový.

Tento recept nám posielal: Martin z Banskej Bystrice

náročnosť: nízka

čas: 20 minút

porcie: 4

bezlepkový recept: Áno