



Салата от броколи и червено зеле с ябълка

🕒 25—30 Минути 🍴🍴🍴

Подготовка

Съставки за 4 Порции

♦ = Kotányi Produkte

1 глава	Броколи, голяма
Половин глава	Червено зеле
40 g	Червени боровинки
50 g	Бадеми, нарязани
1 бр.	Ябълка (напр. Гала)
5 с.л.	Зехтин
3 с.л.	Балсамов оцет
1 с.л.	Мед
1 бр.	Червен лук
1 ч.л.	♦ Розмарин, едро нарязан
	♦ Морска сол
	♦ Черен пипер на зърна

- 1 Използвайте остър нож и нарежете червеното зеле на тънко. Овкусете със щедра щипка сол и 1 с.л. зехтин и оставете настрана.
- 2 За да приготвите дресинга: Смесете 4 с.л. зехтин с меда като постепенно добавяте и балсамовия оцет. Обелете червения лук, нарежете много фино и разбъркайте с розмарина. Подправете на вкус със сол и черен пипер.
- 3 Оставете подсолената вода да заври. Измийте броколито и нарежете на розички. Бланширайте за около три минути в подсолената вода, след което веднага извадете и потопете в ледено студена вода.
- 4 Измийте ябълката, отстранете средата и нарежете на тънки филийки. Препечете бадемите в сух незалепващ тиган за кратко. Нарежете боровинките по желание.
- 5 Отцедете добре червеното зеле, за да отстраните излишната течност, и го сложете в купа с розичките броколи. Добавете нарязаната ябълка, боровинките, бадемите и овкусете с дресинга. Овкусете допълнително със сол и пипер ако е необходимо.

