



# Салата от броколи и червено зеле с ябълка

🕒 25–30 Минути   

## Подготовка

### Съставки за 4 Порции

♦ = Kotányi Produkte

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

- 1 Използвайте остър нож за фино нарязване или накълцване на червеното зеле. Овкувете със щедра щипка сол и 1 с.л. зехтин и оставете настрана.
- 2 За да пригответе дресинга: Смесете 4 с.л. зехтин с меда и постепенно добавяйте 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 розичките му. Бланширайте за около три минути в подсолената вода, след което веднага извадете и потопете в ледено студена вода.
- 4 Измийте ябълките, отстранете средата и нарежете на тънки филийки. Препечете бадемите в сух незалепащ тиган, докато придобият някакъв цвят и започнат да пускат аромат. Нарежете на едро боровинките по желание.
- 5 Отцедете добре червеното зеле, за да отстраните излишната течност, и го поставете в купа с розичките броколи. Добавете нарязаната ябълка, боровинките, бадемите и дресинга и разбъркайте добре. Подправете на вкус със сол и прясно смлян пипер.

