

Šalát z brokolice a červenej kapusty s jablkom

25–30 Min

Príprava

1. Pomocou ostrého noža najemno nakrájajte červenú kapustu. Zmiešajte s veľkou štipkou soli a 1 PL. olivového oleja a nechajte v mise odležať.
2. Príprava dresingu: Zmiešajte 4 PL olivového oleja s medom a postupne vmiešavajte balzamikový ocot. Ošúpte červenú cibuľu nakrájajte ju na veľmi tenké plátky a zmiešajte s rozmarínom. Ochuťte soľou a korením.
3. Priveďte do varu osolenú vodu vo veľkom hrnci. Umyte brokolicu a nakrájajte ju na ružičky. Blanšírujte ružičky brokolice asi tri minúty a potom ich ponorte do ľadovej vody.
4. Umyte jablká, odstráňte jadro a nakrájajte na tenké plátky. Opekajte plátky mandlí na suchej nepriľnavej panvici, kým nezískajú trochu farby a nezačnú voňať. Brusnice nahrubo nakrájajte.
5. Červenú kapustu poriadne stlačte, aby ste odstránili prebytočnú tekutinu, a vložte ju do misy s ružičkami brokolice. Pridajte nakrájané jablko, brusnice, mandle a dresing a dobre premiešajte. Ochuťte soľou a čerstvo pomletým korením.

Ingrediencie 4 Porcie

= Kotányi Produkte

1 kus	Brokolica, veľká
0.5 kus	Červená kapusta
40 g	Brusnice
50 g	Mandle, nasekané
1 kus	Jablká (napr. Gala)
5 PL	Olivový olej
3 PL	Balzamikový ocot
1 PL	Med
1 kus	Červená cibuľa
1 ČL	Rozmarín sušený mletý
1 štipka	Morská soľ jedlá jódovaná
1 štipka	Čierne korenie celé