

Salată de iarnă cu varză roșie, morcov și măr

10—20 Min.

Ingrediente 2 Porții

= Kotányi Produkte

300 g	Varză roșie
2	Morcovi
1	Măr
50 g	Baby spanac
0.5	Rodie
20 g	Nuci

Pentru dressing:

30 ml	Ulei de măsline
0.5	Lamâie (sucul stors)
0.25 lingură	Mușțar
1 linguriță	Miere
1 vârf	Sare de mare iodată
1 vârf	Piper negru măcinat
1 vârf	Bio ghimbir măcinat
1 vârf	Pătrunjel mărunț̦it
1 vârf	Oregano mărunț̦it

Pregătire

1 În primul pas, curățați și radeți morcovii și varza. De asemenea, spălați, curățați și tocați mărul în formă de bețișoare. Apoi tocați nucile și spălați spanacul. Adăugați toate ingredientele dressingului într-un vas și amestecați.

2 Acum puneți varza, mărul, rodia, morcovii și spanacul într-un castron mare, turnați peste dressing și amestecați totul împreună. Apoi presărați nuci și serviți.