



Solata iz brokolija in rdečega zelja z jabolkom

🕒 25–30 Min ❤️ ❤️ ❤️

Priprava

Sestavine 4 Porcije

♦ = Kotányi Produkte

1 cel	Velik brokoli
0.5 cele	Glave rdečega zelja
40 g	Brusnic
50 g	Mandljevih koščkov
1 celo	Jabolko (npr. gala)
5 žlic	Oljčnega olja
3 žlice	Balzamičnega kisa
1 žlica	Medu
1 cela	Rdeča čebula
1 žlička	
1 ščepec	♦ Morska sol jodirana
1 ščepec	♦ Poprer črni celi

- 1 Rdeče zelje z ostrim nožem narežite na tanke rezine. Zmešajte z dobrim ščepecem soli in 1 žlico oljčnega olja ter pustite v skledi, da se okusi premešajo.
- 2 Priprava preliva: 4 žlice oljčnega olja in med dobro zmešajte, nato pa postopoma vmešajte balzamični kis. Rdečo čebulo olupite, drobno seseklajte in vmešajte skupaj z rožmarinom. Po okusu začinite s soljo in poprom.
- 3 Zavrite veliko kozico osoljene vode. Brokoli operite in narežite na cvetove. Brokolijeve cvetove kuhajte v vreli osoljeni vodi pribl. tri minute, nato pa jih stresite v ledeno mrzlo vodo.
- 4 Jabolko operite, odstranite pečke in narežite na tanke rezine. V neoprijemljivi ponvi na suho popražite mandljeve koščke, dokler se malo ne obarvajo in začnejo dišati. Brusnice seseklajte tako grobo, kot želite.
- 5 Rdeče zelje dobro iztisnite, da odstranite vso odvečno tekočino, in skupaj z brokolijevimi cvetovi stresite v skledo. Dodajte jabolčne rezine, brusnice, mandlje in preliv ter dobro zmešajte. Po okusu začinite s soljo in sveže mletim poprom.

