

Хранене за здраве

Зелева салата по баварски

Брой калории в една порция: 207{mosimage}

Продукти за 4 порции:

- 1 малка зелка
- 1 глава лук
- 150 гр. пушени гърди

За соса:

- 4 с. л. винен оцет
- 2 ч. л. смлян кимион
- сол, черен пипер
- 3 с. л. слънчогледово олио

Приготвяне:

Измийте зелето и го нарежете на фини лентички. Потопете го във вряща вода и го бланширайте за около 10 минути. Изцедете и охладете под струя студена вода.

Нарежете гърдите на малки кубчета. Запържете ги без мазнина до златисто и излейте излишната мазнина, която са си пуснали. Поставете парченцата пушени гърди на абсорбираща хартия.

Обелете и нарежете лука на тънки кръгчета. Смесете в голяма купа зелето, пушените гърди и лука.

Пригответе соса като смесите в супник оцета, кимиона, солта и черния пипер. Излейте олиото на тънка струйка с постоянно бъркане и излейте върху салатата.

Сервирайте салатата още хладка.