

Cole slaw - ejtsd kolszló - saláta és lila cole slaw saláta - készült az OnLive© főzőiskola 13. adásában



Hozzávalók:

70 dkg fejes káposzta (tisztítva mérve), 35 dkg sárgarépa (tisztítva mérve), 1 kisebb vöröshagyma, 1 evőkanál só

az öntethez:

6 evőkanál majonéz, 3 evőkanál tejföl, 3 evőkanál zsíros főzőtejszín, 3 evőkanál méz, 3 evőkanál citromlé (finom ecet is lehet), fél csokor petrezselyem, fél

mokkáskanál őrölt fehér bors, fél kiskanál só, 2 kiskanál ecetes torma

a lila változathoz:

70 dkg lila káposzta (tisztítva mérve), 1 kisebb vöröshagyma (még jobb a lila hagyma), 1 evőkanál só, 1 üveg Bonduelle ecetes szeletelt cékla 540g/300g

az öntethez:

6 evőkanál majonéz, 3 evőkanál tejföl, 3 evőkanál zsíros főzőtejszín, 3 evőkanál méz, 3 evőkanál citromlé (finom ecet is lehet), fél csokor petrezselyem, fél mokkáskanál őrölt fehér bors, fél kiskanál só, 2 kiskanál ecetes torma

1. Az első változathoz az összes zöldséget megtisztítjuk, azután durvára (a reszelő nagy lyukú oldalán) reszeljük. Egy tálba tesszük, megsózzuk, és többször megforgatva 40-50 percen át érleljük. Ezután hideg vizet öntünk rá, hogy ne maradjon sós és jól kinyomkodjuk.
2. A majonézt a tejföllel, a tejszínnel, a mézzel és a citromlével összekeverjük. A fölaprított petrezselyemmel fűszerezük, megsózzuk, megborsozzuk, végül a tormával kellemesen pikánsra ízesítjük. A zöldséget beleforgatjuk, és legalább 1 órán át letakarva hűtőszekrényben érleljük.
3. A lila változat is pontosan így készül, annyi különbséggel, hogy a céklasalátát lecsöpögtetve, vékony csíkokra vágva elég a már kész lilakáposzta salátába keverni.

4-4 főre

Elkészítési idő: 30 perc + érlelés

Egy adag cole slaw: 440 kcal

Egy adag lila cole slaw: 438 kcal

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.