

Narancsos, almás vöröskáposzta-saláta



Hozzávalók:

1 kg vörös káposzta, 1 kiskanál só, 2 narancs, 1-2 alma, 1-2 evőkanál almaecet vagy citromlé, 8 evőkanál tormás majonéz

1. A káposzta külső leveleit lefejtjük, majd a fejet kettévágjuk, és miután kitorzsáztuk, vékonyra gyaluljuk. A sóval összeforgatjuk, majd kb. 1 órára félretesszük. Közben néhányszor jól átforgatjuk, hogy a sótól mindenhol megpuhulhasson.
2. A narancsot úgy hámozzuk meg, hogy vékony fehér bundájából se maradjon rajta. Ezután kifilézzük, azaz a gerezdeket elválasztó vékony hártya mentén éles kiskéssel bevágunk, és a narancshúst kiemeljük. Az almát megmossuk, negyedekbe vágjuk, majd miután a csomóját kivágtuk, kb. 3 milliméter vastagon felszeleteljük. Azonnal almaecetet vagy citromlevet csepegtetünk rá, nehogy megbarnuljon.
3. A káposztát alaposan kinyomkodjuk, egy tálba rakjuk, a tormás majonézzel jól összekeverjük, majd beleforgatjuk az előkészített gyümölcsöket is.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc + sózás

Egy adag: 332 kcal