

Majonézes káposztasaláta



Hozzávalók:

1 kg vörös káposzta (természetesen fejes káposzta is lehet), 1 kiskanál só, 8-10 evőkanál majonéz, 2 evőkanál tejföl, 2 evőkanál almaecet, 2 ecetes uborka

1. A káposzta foltos, külső leveleit lefejtjük, majd a fejet kettévágjuk. Jobbról is, balról is kb. 45 fokos szögben késsel a torzsáját kivágjuk. Az így előkészített káposztát megmossuk, lecsöpögtetjük, vágódeszkára fektetjük, és volt torzsájára merőlegesen vékonyan felszeleteljük. Másik megoldás, ha a káposztát uborkagyalun legyaluljuk.
2. Ezután besózzuk és 40-45 percig állni hagyjuk. Ennek leteltével kinyomkodjuk, a majonézbe keverjük. A tejföllel lágyítjuk, az almaecettel ízesítjük, végül az apró kockákra vágott uborkát beleforgatjuk.

Jó tanács

- Félkarikákra szelt hagymával meg fölkarikázott virslivel is gazdagíthatjuk.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc + pihentetés

Egy adag: 444 kcal • 6,1 g fehérje • 39,4 g zsír • 15,9 g szénhidrát • 8,5 g rost • 53 mg koleszterin