



Hozzávalók:

60 dkg lila káposzta, 1 dl 6%-os
vörösborecet, 1 kiskanál só, 1 kiskanál
kristálycukor, 1,5 dl száraz fehérbor, 5-6
szegfűszeg, 10 dkg aszalt sárgabarack, 2
kis lilahagyma (vagy 1 kis vöröshagyma),
20 dkg zöld szőlő, 1 citrom,
4 evőkanál olaj, fél mokkáskanál őrölt
fekete bors

1. A káposztát megtisztítjuk, kitorzsázzuk, vékonyra gyaluljuk vagy szeleteljük. Bő 1,5 liter vizet fölforralunk, a borecettel, a sóval meg a cukorral ízesítjük. A káposztát beleszórjuk, 3 percig kis lángon főzzük, majd levében hűlni hagyjuk.
2. Közben a bort a szegfűszeggel fűszerezve fölforraljuk, az aszalt barackra szűrjük. A lilahagymát megtisztítjuk, kis kockákra vágjuk és enyhén megsózzuk, a citrom levét ráfacsarjuk.
3. A szőlőt leszemezzük, a szemeket félbevágva kimagozzuk. A barackot leszűrjük, és a levét félretesszük. A gyümölcsöt csinos kis cikkekre vágjuk. Boros levét az olajjal elkeverjük, megborsozzuk, végül beleforgatjuk a hagymát, a barackot, a szőlőt meg a leszűrt káposztát.

Jó tanács

- Készíthetjük fehér káposztából is, amihez piros szőlőt használunk, mert a saláta így mutat jobban.
- Aki paleo életmódot folytat, mézzel vagy steviával és olívaolajjal ízesítse.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc + hűtés

Egy adag: 205 kcal