



Ingredience

- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- NIKAL Salátové koření
- 600 g špičatého zelí
- 1 svazek ředkviček
- 1 svazek řeřichy
- 2 lžičce jablečného octa
- 4 lžičce jablečného džusu
- 2 lžičky pažitky, jemně nasekané
- 2 lžičce slunečnicových semen

Všechny produkty NIKAL si objednejte v teple Vašeho domova na internetu nebo telefonicky.

NIKAL specialista na omáčky, polévky a koření
Kotkova 710/3
669 02 Znojmo

Bezplatný telefon 800 16 66 16
Fax 515 291 055
Online www.nikal.cz
E-Mail nikal@nikal.cz

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

Zelný salát s ředkvičkami a řeřichou



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 20 minut

Příprava:

Odstraňte vnější listy špičatého zelí. Po délce ho překrojte a vykrojte košťál. Polovinu nakrájejte na jemné proužky a dejte do misky.

Očistěte svazek ředkviček a nakrájejte na tenké plátky. Řeřichu otrhejte ze stonku. Vložte ředkvičky a řeřichu do misky se zelím.

Dressing vyrobíte ze 2 lžic jablečného octa, 4 lžic jablečného džusu a 3 polévkových lžic **NIKAL Přírodního olivového oleje Extra**. Vše promíchejte a ochutíte **NIKAL Salátovým kořením**. Nalijte do misky se zelím a nechte marinovat.

V pánvi bez tuku orestujeme 2 polévkové lžičce slunečnicových semen. Do salátu přidejte semínka slunečnice a 2 lžičce jemně nasekané pažitky. Servírujeme s osmaženou bagetkou.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 17,9 g tuk • 8,7 g sacharidy • 6,5 g bílkoviny
6,7 g vlákniny • Energetická hodnota 223 kcal