



Ingredience

- NIKAL Olivového oleje Extra
- NIKAL Univerzálním polévkovým kořením
- 400 g čerstvého červeného zelí
- 3 růžové grapefruity
- 1 granátové jablíčko
- 60 g vlašských ořechů
- 2 lžice jablečného octa

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.

Salát z červeného zelí s granátovým jablkem a grapefruitem



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 25 minut.

Příprava:

Nakrájejte 400g čerstvého červeného zelí na velmi tenké proužky nebo nastrouhejte na struhadle. Dejte do mísy. Oloupejte 3 růžové grapefruity a odstraňte také bílé blanky. Nakrájejte rozdělte na měsíčky a podélně rozkrojte. Šťávu, která Vám vyteče při krájení, přimíchejte nakonec do salátu. Z granátového jablka odstraňte zrníčka a nakrájejte na kostky.

60 g vlašských ořechů nasekejte nahrubo a orestujte na pánvi bez tuku.

Nakrájené zelí ochutíte 2 lžicemi jablečného octa, 2 lžicemi medu a 3 lžicemi **NIKAL Olivového oleje Extra** a okořeníte **NIKAL Univerzálním polévkovým kořením**.

Šťávu z grapefruitu, stejně tak grapefruitové filetky i kostky z granátového jablka přidejte k červenému zelí. Posypte orestovanými ořechy. Servírujte na talíř a poznejte jinou chuť léta.

TIP: Pokud salát chcete se zimním nádechem lehce přidejte skořici a anýz.

Nutriční hodnoty na jednu porci: tuk: 17,2 g • sacharidy: 31,0 g
bílkoviny: 3,9 g • vlákniny: 5,2 g • Energetická hodnota: 321 kcal