

# Hanácký salát



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 20min , Porce: 4

**164** kalorií , **1 g** cukrů , **7 g** tuků , **2 g** bílkovin

**Autor:** sonizna

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/hanacky-salat>

## Příprava

Zelí nakrouháme a spaříme horkou vodou. Dáme do misky a ochutíme octem. Okurky a šalotky nakrájíme na jemno a vmícháme do zelí. Křen nastrouháme a spolu s olejem a zakysanou smetanou vmícháme k zelí. Osolíme a opeříme dle chuti, dochuťme cukrem, popřípadě octem.

### ▣ Tip k receptu

Podáváme jako přílohový salát k jídlům - zejména mastným.

## Ingredience

- 1/2 červeného zelí
- 3 lžíce octu
- 3 ks šalotky
- 200 g sterilované okurky
- 20 g křenu
- 1 lžíce olivového oleje
- 150 g zakysané smetany
- 1/2 lžičky soli
- 1/2 lžičky pepře
- 1 lžička cukru moučky

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Vegetarián, Salát

