

Sambaro - indický zelný salát



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 5min
Celkový čas: 10min , Porce: 4

423 kalorií , **0 g** cukrů , **30 g** tuků , **12 g** bílkovin

Autor: hOJSADLO

Odkaz: <https://srecepty.cz/sambaro-indicky-zelny-salat>

Příprava

Zelí rozsekáme nadrobno, mrkev nastroháme na hrubém struhadle. Ve velké pánvi rozežřejeme olej, přidáme hořčičná semínka, když vyprskají - (jako popcorn) přidáme čertovo lejno nebo worcester, citronovou trávu a rozsekané zelené čili papričky a restujeme asi 30 sekund. Přidáme citronovou šťávu a sůl. Všechno na mírném ohni dobře promícháme a přidáme zelí a mrkev. A stále na mírném ohni dobře promícháme - asi 2 minuty. Podle chuti přidáme sůl nebo citronovou šťávu a sundáme ze sporáku. Podáváme při pokojové teplotě, posypané nasekanými čerstvými lístky koriandru.

Ingredience

- 600 g bílého zelí
- 1 mrkev
- 2 lžíce rostlinného oleje
- 1 lžíce hořčičného semínka
- 3 listy citronové trávy
- 1 lžíce rozsekaných zelených chilli papriček
- lžíce soli (dle chuti)
- 2 lžíce citronové šťávy
- hrst listů koriandru
- 1 lžíce asafoetidy - čertova lejna nebo worcesterové omáčky

Tip k receptu

Doporučuji připravit salát alespoň 30 minut před podáváním. Salát můžeme i vychladit v lednici, ale lepší je v pokojové teplotě /16-20°C/

Kategorie

Indická, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Exotika, Labužník, Salát

