Салат з синьої капусти та яблука

Простий, але дуже смачний салат з осінніх запасів нашого погребу. Основний інгредієнт – червона капуста багата на вітаміни та мінерали й корисна для нашого здоров'я. Адже ця капуста зміцнює імунну систему та сприяє детоксикації.

Червона капуста, також відома як фіолетова капуста, походить зі Середземномор'я, де її вирощують з 2500 року до н.е.

Фіолетова капуста, містить більше вітаміну С і вітаміну К та Е аніж білокачанна, в 5 разів більше каротину, також набагато більше калію, більший вміст антоціанів та флавоноїдів.

Ідею цього салату я віднайшла на блозі молодої господині, американки українського походження, матері, медичного працівника, кухня для якої –хобі:«Natasha`skitchen».

- пів середньої головки червоної капусти
- 150 г квашеної білокачанної капусти
- пів свіжого огірка
- 1 зелене яблуко «Гренні Сміт»
- 1 пучок зеленої цибулі
- 2 гілки кропу
- 100 мл оливкової олії
- 20-30 мл оцту або до смаку
- 1 чайну ложку цукру
- сіль перець

Дрібно посікти капусту, скласти у велику салатницю, посолити та перемішати.

Додати відтиснену квашену капусту, порізані огірок, яблуко, і зелень.

Полити олією, оцтом, приправити перцем, цукром до смаку та добре перемішати.

Azijn • Vinaigre
WITTE WIJN
DE VIN BLANC