



## Sałatka fioletowa

 dorotaR

Polecane na: [sałatki](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

czerwona kapusta - pół szt.

pieprz - do smaku

ogórki kiszane - 2-3 szt.

majonez - 1 łyżka

koperek suszony - 2 łyżeczka

jogurt - 3 łyżka

sól himalajska - do smaku

### Dodatkowe info:

Sałatka fioletowa - bardzo smaczna i zdrowa. Lekko uparowana, lekko kwaśna a dzięki temu lekkostrawna :)

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Czerwoną kapustę obieramy z zewnętrznych liści, kroimy w ćwiartki i usuwamy głąb. Kapustę drobno szatkujemy i układamy w naczyniu parowara. Gotujemy na parze 10 min i pozwalamy jej przestygnąć.

Ogórki kiszane ścieramy na tarce jarzynowej o grubych oczkach.

Kapustę mieszamy z ogórkiem, suszonym koperkiem, solą, pieprzem, majonezem i jogurtem naturalnym.