Ulubiona sałatka z białej kapusty

Dominika Lasota (Jescbyzycwzdrowiu)

Polecane na: **sałatki**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- Biała kapusta (główka) - 1/4 szt.
- Cebula - 1 szt.
- Awokado - 1/2 szt.
- Papryka czerwona - 1 szt.
- Ogórek - 1 szt.
- Kiełki słonecznika - garść
- Pestki z dyni - 2 garść
- Sól, pieprz, kolendra - do smaku
- Sos: oliwa z oliwek extra virgin - 2 łyżka
- Ocet balsamiczny - 1 łyżeczka
- Musztarda - 1 łyżeczka
- Syrop klonowy - 1 łyżka

Dodatkowe info:

Kiełki słonecznika to źródło pełnowartościowego białka, zawierają komplet niezbędnych aminokwasów, sporo minerałów, witamin z grupy B, witaminę D i E. Te zielone cudeńka pobudzają każdą komórkę układu immunologicznego, budują szkielet, mięśnie i system nerwowy. Kiełkowanie to duży krok ku samowystarczalności. Dzięki temu zabiegowi można mieć najzdrowsze, najbardziej odżywcze, tanie i świeże pożywienie przez cały rok. Kiełkowanie przekształca nasiona, ziarna, orzechy lub fasolę w lekkostrawny, wysoko energetyczny, mocno skoncentrowany odżywczo pokarm (o hodowli kiełków przeczytasz TU). Kiełki słonecznika świetnie sprawdzają się jako baza do soku, dają więcej płynu niż marchewka. Mnie jednak bardziej smakują całe łodyżki, najlepiej w sałatce w towarzystwie kapusty.

Instruktaż uprawy kiełków znajdziecie na mojej stronie www.jescbyzycwzdrowiu.blogspot.com

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kapustę kroimy na drobne kawałki, zasypujemy solą i mieszamy. Odstawiamy na pół godziny. W międzyczasie kroimy paprykę, cebulę, ogórka, awokado, kiełki słonecznika pozbawiamy łupek. Wszystko dodajemy do kapusty. Zalewamy sosem (wszystkie składniki na sos dokładnie mieszamy), mieszamy i posypujemy pestkami dyni (surowymi lub w mniej zdrowej, ale, przyznam, smaczniejszej wersji - prażonymi). Następnie chrupiemy na zdrowie!