



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés:



**Répási Eszter**



## AMERIKAI KÁPOSZTASALÁTA

A fejes káposzta gazdagon tartalmaz K-, és C-vitamint, kalciumot és kén-tartalmú illóolajokat, melyek hatékonyak a daganatos megbetegedések megelőzésében.

### HOZZÁVALÓK

negyed káposzta	fél vöröshagyma	1 citromlé	1 Bors
2 sárgarépa	200 natúr joghurt	2 ecet	<b>ALLERGÉNEK</b>
	1.5 light majonéz	1 só (zöldfűszerekkel helyettesíthető)	laktóz
	1 cukor		

- 1 Készítsük elő a zöldségeket, mossuk meg őket, majd hámozzuk meg a hagymát és a répát.
- 2 A répát reszeljük le, a hagymát vágjuk apróra, a káposztát pedig szeljük vékony csíkokra.
- 3 Tegyük a zöldségeket egy tálba.
- 4 A többi hozzávalóból készítsük el a dresszingt, keverjük jól össze, majd öntsük a zöldségekre és forgassuk jól össze.
- 5 Fogyasztás előtt tegyük minimum 30 percre hűtőbe, hogy az ízek összeérjenek.



**Töltse le további receptjeinket az [auchan.hu/receptek](https://auchan.hu/receptek) oldalról!**

