Sałatka coleslaw z pomarańczowo-sezamowym sosem winegret

Podobnie jak brokuły, kapusta ma silne działanie przeciwnowotworowe, a ta sałatka jest doskonałym sposobem, by zjeść jej więcej. Kapusta pekińska różni się wyglądem od kapusty białej lub czerwonej. Ma ona wydłużony kształt i miękkie, postrzępione listki oraz delikatniejszy smak.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1/4 szklanki soku świeżo wyciśniętego z pomarańczy
2 łyżki octu z wina ryżowego
1 łyżka świeżo utartego imbiru
1 ząbek czosnku, wyciśnięty
1/2 łyżeczki soli
2 łyżki ciemnego oleju sezamowego
1 główka kapusty pekińskiej, poszatkowanej

3 marchewki, posiekane
1 pęczek cebuli dymki, pokrojonej w cienkie krążki
2 łyżki prażonego sezamu

PRZYGOTOWANIE:

1) W dużej misce wymieszać sok pomarańczowy z octem, imbirem, czosnkiem i solą. Wlać olej i ubić widelcem. Dodać kapustę pekińską, marchew i cebulę dymkę. Starannie wymieszać. Odstawić na 30 minut lub wstawić do lodówki na 2 godziny. Przed podaniem posypać sezamem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 98 kcal, 2 g białka, 9 g węglowodanów, 3 g błonnika, 6 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 0 mg cholesterolu, 229 mg soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock