Состав:

1/3 кочана белокочанной капусты

1 морковь среднего размера

2 помидора

10-15 г зеленого лука

4-5 веточек укропа

соль

Заправка:

оливковое масло Extra Virgin

Рецепт салата из капусты:

У белокочанной капусты удалить 2-3 верхних листа, капусту мелко нашинковать, положить в салатник, посолить и перетереть руками, чтобы капуста пустила сок и стала более мягкой.

Морковь очистить, промыть и натереть на средней терке (можно на терке для корейской морковки – так получится красивее).

Помидоры промыть и нарезать некрупными дольками. Зеленый лук и укроп промыть и обсушить. Зеленый лук нарезать, укроп мелко порубить.

Все подготовленные компоненты салата добавить в салатник и перемешать. Салат поперчить и, при необходимости, досолить по вкусу. Приготовленный салат из капусты заправить оливковым маслом.

Приятного аппетита!