

Состав:

(на 3-4 порции)

1 небольшой кочан конической капусты* (примерно 400-450г)

2-3 помидора

2 огурца

½ луковицы репчатого лука

½ пучка петрушки

соль

Заправка:

оливковое масло Extra Virgin

Рецепт салата из конической капусты:

Коническую капусту промыть (при этом можно удалить пару верхних листьев) и мелко нашинковать. Затем выложить в миску, посолить и слегка помять руками, чтобы капуста пустила сок.

Промыть помидоры и огурцы. Помидоры нарезать дольками, огурцы – колесиками или полуколесиками. Репчатый лук очистить, промыть и нарезать тонкими полукольцами.

Петрушку промыть, обсушить и мелко порубить.

Все компоненты салата смешать в салатнике, при необходимости салат подсолить по вкусу и заправить оливковым маслом.

Приятного аппетита!

_____

* Коническая капуста - это разновидность капусты, имеющая форму конуса. Структура кочана конической капусты более рыхлая, чем у традиционной круглой белокочанной капусты. При этом листья конической капусты, как правило, имеют оттенки от светло-зеленого до темно-зеленого цвета.

В этом рецепте салата коническую капусту можно заменить на обычную белокочанную. Она немного жестче и суше, чем коническая, но с ней салат тоже получается очень вкусным.