# Salát z řepy a zelí

Časová náročnost: 30 minut

## Seznam přísad

| | |
|---|---|
| 1 ks | červená řepa |
| 1/2 sáček | kysané zelí |
| 3 ks | mrkev |
| | kmín |
| | fenyklová semínka |
| 1 ks | cibule |
| kousek | křen |
| 4 lžíce | olivový olej |
| | sůl |

## Postup přípravy

Neoloupanou červenou řepu uvaříme doměkka a poté ji necháme vychladnout. Vychladlou ji nakrájíme na malé kousky a smícháme s pokrájeným kysaným či sterilovaným zelím a očištěnou a nakrájenou mrkví. Okořeníme lehce nadrceným kmínem a fenyklovými semínky. Přidáme najemno nakrájenou cibuli a nastrouhaný křen. Nakonec přilijeme olivový olej, vše promícháme a podle chuti osolíme. Necháme zhruba hodinu odležet v lednici. Podáváme jako přílohu k vegetariánským či masitým jídlům.

***Poznámka:*** *Tento salát je plný látek posilujících naši imunitu. Červená řepa obsahuje množství vitaminů C. Kysané zelí je pak bohaté na bakterie kyseliny mléčné a vitamíny skupiny B, které přispívají právě k lepší obranyschopnosti organismu. Cibule obsahuje allicin – látku se silně antibiotickým účinkem, jež pomáhá chránit organismus před infekcemi. A konečně křen posiluje obranyschopnost a i on dokáže eliminovat infekce. Má tudíž skvělé léčivé účinky při nachlazení, angíně a chřipce. Trápí-li nás kašel nebo rýma, křen nám pomáhá rozpouštět usazený hlen na dýchacích sliznicích.*