

# Sałatka z kapusty i solanu

## Składniki

Mała główka białej kapusty, po 10 dag czarnych i zielonych oliwek bez pestek, 15 dag sera solan lub feta, czubata łyżka kielków rzodkiewki, łyżeczka posiekanych listków bazylii, ćwierć łyżeczki nasion kminku, dwie łyżki oliwy, pieprz, sól



## Sposób przyrządzenia

Oczyszczoną kapustę pokroić na ćwiartki, wyciąć głąb. Jedną ćwiartkę zetrzeć na tarce o dużych oczkach, drugą pokroić w krótkie, niezbyt szerokie wstążki, a dwie pozostałe w bardzo cienkie, długie paseczki. Część oliwek pokroić w talarki, część na ćwiartki, a resztę na połówki. Kielkisparzyć wrzącą wodą, odcedzić. Wymieszać kapustę z oliwkami, kielkami i serem startym na tarce lub rozkruszonym. Dodać bazylię, kminek i oliwę, wymieszać. Tuż przed podaniem przyprawić solą i pieprzem. Podawać na przekąskę lub jako dodatek do dań jarskich. (100 g - 85 kcal).