

Салат «Коулсло»



На 100 грамм:
Калорийность: **41.77 ккал.**
Белки: **1.73 г.**
Жиры: **0.38 г.**
Углеводы: **8.53 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-koulslo/>

Ингредиенты:

- 1 маленький кочан капуста краснокочанная
- 1 маленький кочан капуста белокочанная
- 2 шт. средние морковь
- 1 банка кукуруза (консервированная)
- 1 пучок петрушка
- 100 г йогурт (или сметана)
- 1 ст.л. уксус яблочный
- 3 ч.л. сахар
- 0,5 ч.л. соль
- 1 ст.л. горчица (дижонская)
- по вкусу перец черный (молотый)

Коулсло - это салат на основе самого европейского овоща - капусты. Он невероятно популярен не только в Европе, но и в США, где практически в каждой семье имеют свой вариант этого салата.

Приготовление:

Белокочанную капусту мелко нашинковать. Размять руками. Морковь почистить и натереть на крупной терке.

Краснокочанную капусту мелко пошинковать, удаляя жесткие части (прожилки). Хорошо размять руками, чтобы она стала мягче и пустила сок. Зелень петрушки порезать.

Из консервированной кукурузы слить жидкость.

Смешать все ингредиенты. Полить заправкой и снова аккуратно смешать.

Салатная заправка: йогурт, соль, сахар, горчицу, уксус, перец. Смешать. Немного взбить ложкой.

Дать салату настояться в холодильнике часа 2-3, а потом подавать на стол.