



Mrkev, zelí a červená řepa

Pro 2 - 3 osoby



- ➔ **3 středně velké MRKVE** cca 200 g nastrouhám do velké mísy a potom přidám
- ➔ **1/4 malého ZELÍ** cca 200 g nakrájeného na tenké proužky bez košťálu a k tomu
- ➔ **1 středně velkou ČERVENOU ŘEPU** cca 200 g nastrouhám
- ➔ **zakápnu OLIVOVÝM OLEJEM**, nebo můžu přidat zálivku.

Zálivka (není nutné)
do jiné misky, nebo šálku dám

- ➔ **1 polévková lžíce VODY**
- ➔ **špetku až 1/4 čajové lžičky SOLI**
- ➔ **špetku PEPŘE nebo ČILI**. Po rozpuštění soli přidám
- ➔ **1 polévkovou lžící OLIVOVÉHO OLEJE**
- ➔ **1 polévkovou lžící LNĚNÉHO OLEJE** nebo jakéhokoli jiného rostlinného oleje
- ➔ **několik kapek CITRONOVÉ ŠŤÁVY** a zálivku zamíchám. Hotovou zálivku vmíchám do zeleninového salátu.

Podávám samotné, nebo s mandlemi, lískovými ořechy, cedrovými oříšky.

Poznámky: Tento salát ze syrové zeleniny obsahuje prospěšnou hrubou vlákninu, která “vymete” střevo. Po 18 hodině tělo hůře tráví zeleninu.

Upozornění: Červená řepa může zbarvit moč i stolici.