

Csípős káposzta saláta



Édes savanyú káposzta saláta



Fafülgomba saláta



Párolt vegyes zöldségek



Káposzta saláta

Hozzávalók:

- 1,5 kg káposzta
- 0,50 dkg sárgarépa
- 1 citrom
- 0,50 dkg cukor
- 0,20 dkg ecet
- 0,05 g só

Elkészítés

A répát és a káposztát csíkokra vágjuk, majd a citrom kockákkal összekeverjük és hozzáadjuk a fűszereket.

Tofu saláta



Hozzávalók:

- 50 dkg barna tofu
- 0,50 dkg uborka
- 0,10 dkg sárgarépa

Elkészítés

A tofut csíkozzuk, majd a zöldségekkel összekeverjük. A sárgarépát és a tofut 3 percre forró

vízbe tesszük, ezt követően hidegvizet engedünk rá, leszűrjük. Forró olajba kis chili paprikát teszünk, majd ezt a tofura és a zöldségekre öntjük.

Fűszer:

- 0,05 g szójaszós
- 0,05 g só
- 0,04 g kínai só
- 0,02 g szezámolaj
- 0,05 g fokhagyma

A hozzávalókat összekeverjük a fűszerekkel.

Tengeri fű saláta



Hozzávalók:

- 1 kg tengeri alga
- 0,10 dkg sárgarépa
- 0,20 dkg uborka

Elkészítés

Az algát 50 C-os vízben áztatjuk 1 órát, majd forró vízben főzzük 3 percig a sárgarépa csíkokkal. Ezt követően hideg vizet öntünk rá. Hozzáadunk 1 tk sót, 2 tk kínai sót, 3 tk kínai ecetet, 1 tk szezámolajat, 1 tk fokhagymát, és ezeket alaposan összekeverjük.