

# Салат из белокочанной капусты

## Ингредиенты

Уксус

**$\frac{1}{4}$  стакана**

Белокочанная  
капуста

**500 г**

Сахар

**$\frac{1}{2}$  столовой  
ложки**



# Инструкция



- 1.1. Очистить и обмыть кочан капусты, удалить кочерыжку, тонко нашинковать, слегка посолить и перетереть руками, чтобы капуста стала мягкой.
- 3.2. Выделяющийся сок отжать.
- 4.3. После этого капусту положить в салатник, залить уксусом, смешанным с сахаром, и в таком виде оставить на 30-40 минут. В капусту хорошо прибавить 1 ст. ложку растительного масла.



**5. 4. Салат можно приготовить и другим способом. Нашинкованную капусту положить в кастрюлю, прибавить соль, уксус и, непрерывно помешивая, нагревать, пока капуста осядет и станет мягкой. После этого капусту охладить и заправить сахаром и маслом.  
15 июля 2009**



Несомненная польза капусты доказана опытом многих поколений. Ее лечебные свойства помогают справляться с различными заболеваниями не хуже многих лекарств. И это вовсе не случайно, ведь этот овощ содержит большинство основных витаминов, необходимых нашему организму: А, С, В, К, высоко в нем содержание микро- и макроэлементов: кальция, фосфора, калия, серы и железа.



**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**