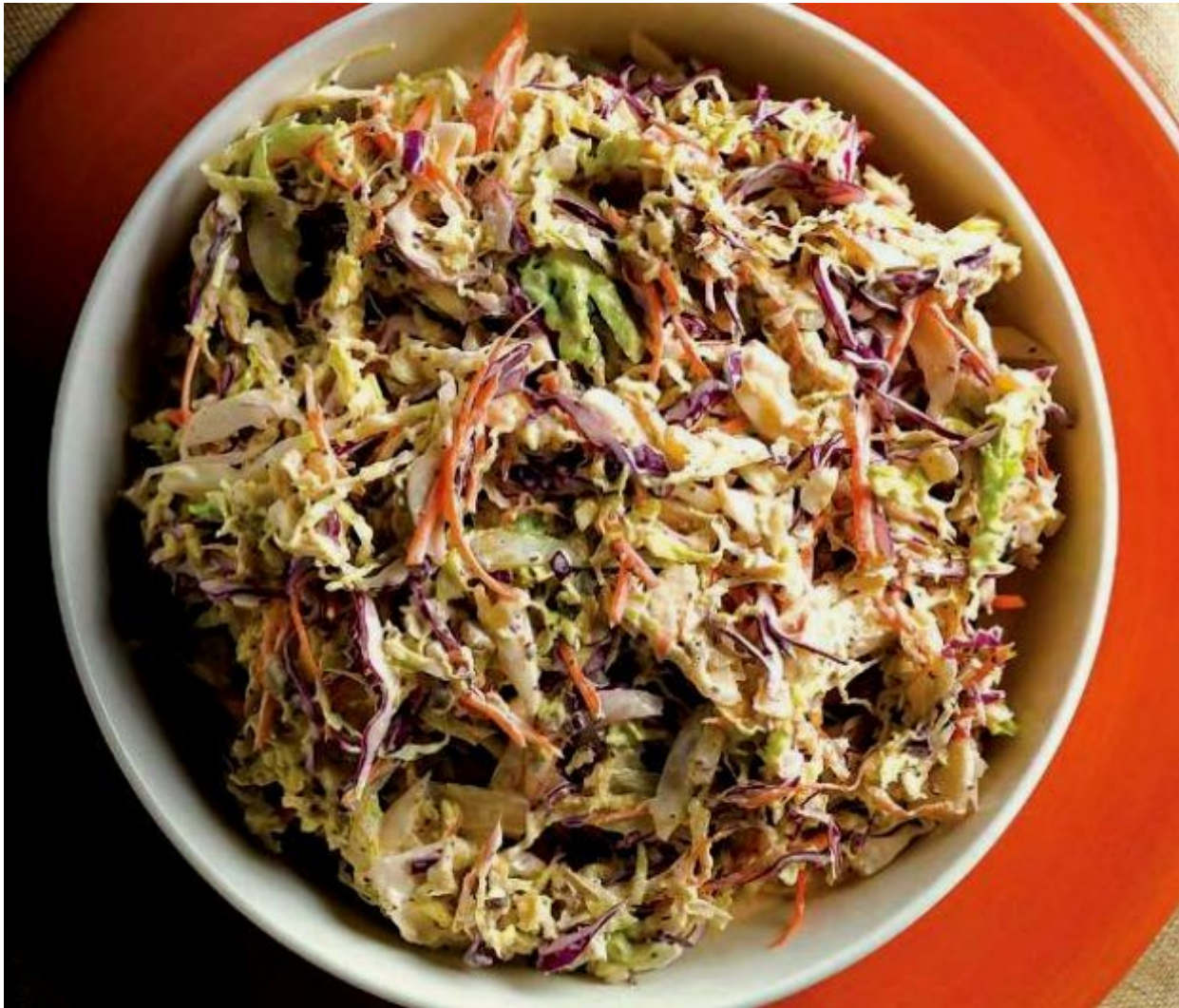


31 Μαρτίου 2015

## Νόστιμα νηστίσιμα : σαλάτα μαρινάτη και πολύχρωμη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



*των Αγγλαίας Κρεμέζη, Κώστα Μωραΐτη*

Η βασική ιδέα τούτης της μαρινάτης λαχανοσαλάτας είναι εμπνευσμένη από την κλασική αμερικανική coleslaw. Αυτή η εκδοχή είναι χωρίς κρέμα, άρα νηστίσιμη, αλλά εξίσου νόστιμη.

Μαρινάτη και πολύχρωμη λαχανοσαλάτα

Για 12 άτομα

Υλικά:

2 φλιτζ. νερό

2 φλιτζ. μηλόξιδο

2/3 φλιτζ. ζάχαρη

1 κιλό τρυφερό λευκό λάχανο ψιλοκομμένο ή τριμμένο στον κόφτη «μαντολίνο»

½ κιλό κόκκινο λάχανο πολύ ψιλοκομμένο ή τριμμένο στον κόφτη «μαντολίνο»

2 κρεμμύδια μέτρια, κομμένα σε πολύ λεπτές φέτες

1 μεγάλο καρότο ξεφλουδισμένο και τριμμένο

1 μικρή πιπεριά πράσινη ψιλοκομμένη (προαιρετικά)

3-4 κλωνάρια κόλιανδρο ή μαϊντανό, ψιλοκομμένα

1 κουτ. του γλυκού αλάτι

1 κουτ. της σούπας μουστάρδα πικάντικη, με σπόρους

έξτρα παρθένο ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Σε κατσαρόλα βάλτε το νερό, το ξίδι και τη ζάχαρη να πάρουν βράση ανακατώνοντας να διαλυθεί η ζάχαρη. Αφήστε να κρυώσει τελείως το μείγμα. Βάλτε το κομμένο λάχανο, τα κρεμμύδια, το καρότο και την πιπεριά, αν την χρησιμοποιείτε, σε γαβάθα και περιχύστε με το μείγμα ξίδι.

Προσθέστε τον κόλιανδρο ή τον μαϊντανό, αλάτι, όσο θέλετε, και τη μουστάρδα, ανακατέψτε καλά και αφήστε στο ψυγείο τουλάχιστον για 24 ώρες, ως και 5 μέρες, προτού να σερβίρετε, μεταφέροντας τα σαλατικά με τρυπητή κουτάλα σε γαβάθα και περιχύνοντας με έξτρα παρθένο ελαιόλαδο.

Το ζουμί είναι νόστιμο και υγιεινό και προτείνω να το πιείτε, όπως εγώ!

**Πηγή:** [.bostanistas.gr](http://bostanistas.gr)