

Celery Cabbage Slaw

Yield: 6 servings

Total time: 30 minutes

Ingredients

- 1 head cabbage, shredded (about 8 cups), either green or purple or combo of both
- 3 stalks celery
- 1 red onion
- 4 tablespoons vinegar (rice, apple cider, or white vinegar work well)
- ¼ teaspoon dill (dried or fresh)
- ¼ teaspoon chili powder (optional)
- ½ teaspoon salt
- 2 tablespoons olive oil
- Fresh ground black pepper

Preparation Instructions

1. Thinly slice the cabbage and measure out 8 cups. Thinly slice the onion and the celery.
2. In a medium bowl, whisk together the vinegar, dill, chili powder, and salt. Whisk in the olive oil tablespoon by tablespoon until a creamy emulsion forms.
3. In a large bowl, toss the cabbage, red onion, and celery with the dressing. Add ground black pepper to taste, and additional salt as necessary. Serve immediately. (Note: The slaw is best served the day that it is made)

Nutrition Highlights

- Celery adds a nice flavor to this otherwise traditional slaw recipe. This makes a great side dish for sandwiches and grilled foods.
- A serving of this salad has 300 calories with a whopping 22 grams of fiber! It also has 200 mg of sodium and 10g of protein per serving.

Adapted from acoupleacooks.com

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved

Шинкованный Салат из Сельдерея и Капусты

Количество: 6 порций

Время приготовления: 30 минут

Ингредиенты

- 1 кочан капусты, нашинкованной (примерно 8 чашек), зеленого или фиолетового цвета, или сочетания того и другого
- 3 стебля сельдерея
- 1 красная луковица
- 4 столовые ложки уксуса (хорошо подойдет рисовый, яблочный или белый уксус)
- $\frac{1}{4}$ чайной ложки укропа (сушеного или свежего)
- $\frac{1}{4}$ чайной ложки порошкового чили перца (по желанию)
- $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли
- 2 столовые ложки оливкового масла
- Свежемолотый черный перец

Приготовление

1. Тонко нарежьте капусту и отмерьте 8 стаканов. Тонко нарежьте лук и сельдерей.
2. В средней миске смешайте уксус, укроп, порошок чили и соль. Добавьте оливковое масло, столовую ложку за столовой ложкой, пока не образуется кремообразная эмульсия.
3. В большой миске смешайте капусту, красный лук и сельдерей с заправкой. Добавьте молотый черный перец по вкусу и дополнительную соль по мере необходимости. Подавать сразу. (Примечание: салат лучше всего подавать в день его приготовления)

Содержание Полезных Веществ

- Сельдерей придает приятный вкус этому традиционному рецепту салата. Это отличный гарнир к бутербродам и блюдам на гриле.
- Порция этого салата содержит 300 калорий и целых 22 грамма клетчатки! Он также содержит 200 мг натрия и 10 г белка на порцию.

Адаптировано из acoupleacooks.com

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved