

Balíčky se zelím



Obtížnost: 

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 4

1589 kalorií , **1 g** cukrů , **103 g** tuků , **130 g** bílkovin

Autor: Beruska64

Odkaz: <https://srecepty.cz/balicky-se-zelim>

Příprava

Mleté maso dáme do misky, přidáme lžici studené vody, umícháme maso, přidáme na kostičky nakrájenou slaninu, utřený česnek se solí, rozkvedlané vejce, opepříme a umícháme. Poté vmícháme strouhanku a směs podle potřeby ještě zahustíme strouhankou, dobře promícháme a uložíme do chladu odležet. Hlávku zelí rozebereme na jednotlivé listy a spaříme je ve vařící vodě. Poté dáme doprostřed listu část náplně a sbalíme do balíčku. Převážeme nití. Cibuli oloupeme, nakrájíme nadrobno a zpěníme ji na rozpáleném oleji v hrnci, když je cibulka zpěněná, tak přidáme zelné balíčky, mírně podlijeme a dusíme cca 25 minut. Poté balíčky vyjmeme, a do šťávy přidáme mouku, podlijeme vodou a povaříme. Poté přecedíme, přidáme nasekanou zelenou petrželku, promícháme, dáme zpět zelné balíčky a prohřejeme.

Ingredience

- ✓ 500 g mletého masa
- ✓ 50 g slaniny
- ✓ 1 hlávka bílého zelí
- ✓ 2 ks cibule
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ 2 ks vajec
- ✓ 2 lžice strouhanky
- ✓ 2 lžičky hladké mouky
- ✓ 1 sklenka vody
- ✓ 1 hrst nasekané petrželky
- ✓ 4 lžice olivového oleje
- ✓ špetka pepře

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Jídlo na každý den, Rodina, Předkrm