

Flíčky se zelím



Obtížnost: 

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 30min , Porce: 4

2040 kalorií , **12 g** cukrů , **4 g** tuků , **48 g** bílkovin

Autor: Mall

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

Příprava

Hlávku zelí nakrájíme nebo postrouháme na nudličky, cibuli pokrájíme na jemno, osmahneme ji na sádle, přidáme zelí, masox, pepř a kmín, trochu přisolíme a dusíme. Občas zamícháme. Když se vydusí šťáva ze zelí, podlijeme trochou vody a dusíme do měkka, nakonec necháme mírně osmahnout. Uvařené flíčky smícháme s dušeným zelím.

Ingredience

- ✓ 400 g flíčků
- ✓ 3/4 hlávkového zelí
- ✓ 80 g sádla
- ✓ 1 cibule
- ✓ 1 kostka Masoxu
- ✓ kmín
- ✓ sůl
- ✓ pepř

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Jídlo na každý den, Chudý student, Hlavní chod