

Kapusta zapečená s masem a rýží



Obtížnost: 

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 1h 0min
Celkový čas: 1h 30min , Porce: 4

2490 kalorií , **1 g** cukrů , **129 g** tuků , **111 g** bílkovin

Autor: linkinkatka

Odkaz: <https://srecepty.cz/kapusta-zapecena-s-masem-a-ryzi>

Příprava

Kapustu rozkrojíme na poloviny a uvaříme v osolené vodě (asi 5-8 minut). Pak scedíme a pokrájíme na nudličky. Rýži uvaříme, jak jsme zvyklí. Na pánvi rozehejeme olej a osmahneme na něm pokrájenou cibuli. Přidáme maso, prudce orestujeme, osolíme, opepříme, okmínujeme, podlijeme troškou vody a 10 minut dusíme pod pokličkou. Pak přidáme protlak, rozmačkaný česnek a promícháme. Zapékací misku nebo pekáč vymažeme olejem nebo máslem. Rozložíme do něj rýži, na ni navrstvíme maso a přikryjeme kapustou. Osolíme, opepříme a vložíme do vyhřáté trouby (200°C). V mléce rozšleháme vidličkou celá vejce, osolíme, opepříme a po deseti minutách pečení rovnoměrně rozlijeme po povrchu kapusty. Vratíme do trouby a ještě asi 10 minut necháme zapéct.

Ingredience

- ✓ 1 hlávka kapusty
- ✓ 250 g dlouhozrné rýže
- ✓ 500 g mletého masa
- ✓ 1 cibule
- ✓ 5 stroužků česneku
- ✓ 4 lžíce rajčatového protlaku
- ✓ 1-2 lžíce rostlinného oleje
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ kmín
- ✓ 1 dcl mléka
- ✓ 2 vejce

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod