

# Kapustičky s hroznom a oříšky



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 30min , Porce: 6

655 kalorií , 100 g cukrů , 38 g tuků , 43 g bílkovin

**Autor:** sonizna

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/kapusticky-s-hroznom-a-orisky>

## Příprava

Ořechy nasekáme nahrubo a nasucho je opražíme v pánvi. Kapustičky povaříme 8 minut ve vodě. Poté hned zchladíme. Smícháme fíkový džem s balsamicem a vaříme ve woku. Když začne bublat, nasypeme kapustičky a pořádně promícháme. Snížíme teplotu a přidáme hrozny. Pár minut povaříme. Přidáme oříšky, sůl a pepř. Rozdělíme na talíře. Smícháme jogurt a nasekanou mátu a tuto směs rozdělíme lžící na kapustičky.

### Tip k receptu

Můžeme ozdobit čerstvými celými lístky máty.



## Ingredience

- 800 g růžičkové kapusty
- 50 g vlašských ořechů
- 200 g řeckého jogurtu
- 6 lžice fíkového džemu
- 2 lžice aceta balsamica
- 20 kuliček hroznového vína
- 2 lžice máty pepřné
- 1 lžička soli
- 1 lžička pepře

## Kategorie

Obyčejný den, Řecká, Bezlepková, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Vegetarián, Hlavní chod, Salát