

Kapustové lívanečky se sýrem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 1h 25min , Porce: 4

1032 kalorií , **5 g** cukrů , **19 g** tuků , **49 g** bílkovin

Autor: planeta

Odkaz: <https://srecepty.cz/kapustove-livanecky-se-syrem>

Příprava

Omytou kapustu nakrájíme na menší kousky, dáme na 5 minut vařit do osolené vody a poté scedíme. Vejce oddělíme a z bílku se solí vyšleháme tuhý sníh. V míse smícháme mouku s kypřícím práškem, solí, pepřem a následně zapracujeme žloutky a vlažné mléko. Do těsta přidáme kapustu, nastrouhaný sýr a nakonec přimícháme sníh z bílků. Na pánvi s rozpáleným olejem či v lívanečníku pečeme jednotlivé lívance.

Tip k receptu

Před podáváním můžeme ozdobit petrželkou. Podáváme s dipem.



Ingredience

- 400 g růžičkové kapusty
- 2 slepičí vejce
- 200 g polohrubé mouky
- 100 ml polotučného mléka
- 100 g tvrdého sýra
- špetka soli
- špetka pepře

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Mléčné výrobky a vejce , Rodina