

Mletá kapie s česnekem



Obtížnost:     

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

1509 kalorií , **40 g** cukrů , **138 g** tuků , **10 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/mleta-kapie-s-cesnekem>

Příprava

Z kapií odstraníme vnitřek se semeny i blánu na žebrech a oloupeme si česnek. Kapie s česnekem umyjeme pod tekoucí vodou a společně pomeleme na masovém mlýnku. Do pomleté směsi přidáme sůl a 50 ml oleje. Důkladně promícháme. Naplníme do malých skleniček a trochu se skleničkou zatřepeme. Obsah se zarovná a zbaví vzduchu. Na směs dáme asi 1 lžičku oleje, nebo tolik, aby byl obsah zcela zalitý. Skleničky uzavřeme a dáme do hrnce s vodou, která by měla sahat až k víčkům. Sterilujeme při 100°C po dobu 15 minut.



Tip k receptu

Používáme na dochucování všech pokrmů připravovaných s paprikou - dršťková polévka, všechny druhy gulášů, pod maso. Jednu dávku si můžeme udělat i s feferonkami. Při použití při přípravě pokrmů na začátku jídlo méně solíme. Směs přidáváme ke konci vaření.



Ingredience

- ✓ 1 kg očištěné kapie
- ✓ 5 palic česneku
- ✓ 2 lžíce soli
- ✓ 50 ml slunečnicového oleje do směsi
- ✓ 1 dcl slunečnicového oleje nebo dle potřeby

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Rychlovka, Rodina, Ostatní