

Mleté maso s bílým hlávkovým zelím

Obtížnost: ○○○○○

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 5min , Porce: 4

280 kalorií , 12 g cukrů , 21 g tuků , 10 g bílkovin

Autor: jirina1967

Odkaz: <https://srecepty.cz/mlete-maso-s-bilym-hlavkovym-zelim>

Příprava

Zelí očistíme, omyjeme a nastroháme na nudličky. V pánvi rozežřejeme olej a na něm opečeme maso. Přidáme zelí a rovněž orestujeme. Vše osolíme, opepříme a poprášíme paprikou. Přilijeme asi 300 ml studené vody a vmícháme obsah sklenice s boloňskou omáčkou. Promícháme, uvedeme do varu a přikryté na mírném ohni přibližně 15 minut podusíme. Kopr opereme, osušíme, najemno posekáme. Maso se zelím podáváme posypané koprem. Vhodnou přílohou jsou vařené brambory.

Ingredience

- 500 g bílého zelí
- 1 lžíce oleje
- 200 g mletého masa
- sůl
- pepř
- 1/2 lžičky mleté sladké papriky
- 1 sklenka boloňské omáčky
- 1/2 svazku kopru

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod