

Palačinky s kapustou a párkem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 45min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1h 15min , Porce: 4

1886 kalorií , **31 g** cukrů , **107 g** tuků , **74 g** bílkovin

Autor: planeta

Odkaz: <https://srecepty.cz/palacinky-s-kapustou-a-parkem>

Příprava

Kapustu očistíme a dáme vařit do osolené vody. Mezitím z mléka, vajec a polohrubé mouky vypracujeme těsto, do kterého následně vmícháme uvařenou a na drobno pokrájenou kapustu, párek nakrájený na kolečka, sůl a pepř. Na pánvi s rozpáleným olejem pečeme jednotlivé palačinky, které na závěr namažeme kečupem či hořčicí a stočíme.

▣ Tip k receptu

Podávat lze s vařenými brambory, bramborovou kaší nebo samostatně.

Ingredience

- 300 g hlávkové kapusty
- 1/2 l polotučného mléka
- 2 slepičí vejce
- 80 g dietních párků
- troška pepře
- špetka soli
- 80 g rostlinného oleje
- 2 lžíce kečupu
- 2 lžíce plnotučné hořčice
- 150 g polohrubé mouky

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Mléčné výrobky a vejce , Rodina, Hlavní chod

