

Plněný zelný list Rox



Obtížnost: 

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 6

2100 kalorií , **2 g** cukrů , **101 g** tuků , **91 g** bílkovin

Autor: Roxana

Odkaz: <https://srecepty.cz/plneny-zelny-list-rox>

Příprava

Z hlávky zelí odstraníme poškozené listy a několik největších opatrně stáhneme, aby se nenatrhly. Zbytek zelí pokrájíme na nudličky. Cibulku osmažíme na sádle, přidáme mleté maso, vejce, trošku vody a okořeníme dle chuti. Necháme trochu orestovat. Listy zelí spaříme vřelou vodou, aby šly smotat. Naplníme je masovou směsí a zamotáme jako váleček. Polovinu nakrájeného zelí dáme na vymazaný plech, posolíme a o kmínujeme, pokapeme kečupem a poklademe závitky naplněných zelných listů. Zbytek pokrájeného zelí nasypeme na závitky, opět posolíme, přidáme kmín, zakápneme kečupem a zalijeme smetanou. Pečeme zvolna v předehřáté troubě na 170- 200 stupňů až začnou listy nabírat zlatavou barvu a jsou měkké.



Tip k receptu

Kdo má rád pikantnější variantu, zvolí místo jemného kečupu ostrý.

Ingredience

- ✓ 1 hlávka bílého zelí
- ✓ 0,5 kg vepřového mletého masa
- ✓ 1 vejce
- ✓ 3 lžíce hladké mouky
- ✓ špetka soli
- ✓ špetka pepře
- ✓ 1 - 2 cibule
- ✓ 1 dcl sladké smetany
- ✓ sádlo na vymazání
- ✓ kmín drcený
- ✓ kečup jemný (ostrý)

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Hlavní chod

