

Sekaná z kapusty



Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 48min
Celkový čas: 1h 8min , Porce: 4

1085 kalorií , **0 g** cukrů , **56 g** tuků , **122 g** bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/sekana-z-kapusty>

Příprava

Kapustu nakrájejte na tenčí nudličky a vařte v páře na skus, asi tak 3 minuty. Smíchejte ji s mletým masem, vejci a mlékem tak, aby se směs lepila, ale nebyla tekutá. Dochutěte solí, pepřem, oreganem, majoránkou a lžičkou hořčice. Promíchejte, nejlépe rukama, a vytvořte dva stejné bochánky. Vložte obě sekané do pečicí nádoby a do každé z nich zapíchněte párátko, aby si udržely tvar. Pečte v troubě při 180°C dozlatova, asi 45 minut. Podávejte třeba s bramborami.



Tip k receptu

K zahuštění směsi na sekanou můžete použít strouhanku.



Ingredience

- ✓ 300 g kapusty
- ✓ 500 g mletého hovězího masa
- ✓ 1 vejce
- ✓ 100 ml mléka
- ✓ 1–2 lžičky bylinkové soli
- ✓ pepř, oregano, majoránka dle chuti
- ✓ 1 lžička plnotučné hořčice

Kategorie

Obyčejný den, Podzim, Zelenina, Rodina,
Hlavní chod