

# Vařené zelí s rajským protlakem



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

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

59 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 2 g bílkovin

Autor: Kateřina Růžičková

Odkaz: <https://srecepty.cz/varene-zeli-s-rajskym-protlakem>

## Příprava

Zelí nakrájíme na nudličky, vložíme do hrnce s osolenou vodou, kmínem a vaříme do měkka. Cibulku pokrájíme na jemno a zpěníme na tuku. Následně zaprášíme moukou, zalijeme vodou se solí, přidáme bobkový list, nové koření, hřebíček, rajský protlak a dobře povaříme. V případě potřeby osladíme. Do hotové omáčky vmícháme uvařené zelí.



### Tip k receptu

Před vmícháním zelí můžete koření vytáhnout, ale osobně to nedělám - nikomu u nás doma to nevadí.

## Ingredience

- ✓ 110 g bílého zelí
- ✓ 1 bobkový list
- ✓ 10 g cibule
- ✓ 2,5 g cukru moučka
- ✓ 1-2 ks hřebíčku
- ✓ troška kmínu
- ✓ 5 g hladké mouky
- ✓ troška nového koření
- ✓ 15 ml rajčatového protlaku
- ✓ 1 špetka soli
- ✓ 5 g tuku

## Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Rodina

