

Vepřové v kapustě



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 5min , Porce: 4

506 kalorií , **0 g** cukrů , **13 g** tuků , **86 g** bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/veprove-v-kapuste>

Příprava

Maso nakrájíme na menší kousky. Olej rozežřejeme a maso na něm ze všech stran orestujeme. Orestované maso osolíme, opepříme, přidáme kmín, na malé kostičky nakrájenou cibuli a česnek nesekaný nadrobno. Vše spolu opečeme, zalijeme horkou vodou a pod pokličkou dusíme asi 25 minut, až je maso poloměkké. Očištěnou kapustu nakrájíme na nudličky a přidáme k poloměkkému masu. Podle potřeby ještě trochu podlijeme a dodusíme doměkka. Dochutíme podle potřeby solí a pepřem a můžeme podávat. Podáváme s vařenými brambory.

Tip k receptu

Kdo chce mít pokrm vydatnější, může ho před koncem vaření zahustit lžičkou hladké mouky rozmíchané v trošce vody.



Ingredience

- 400 g libového vepřového masa
- 1 střední kapusta
- 1 cibule
- 2-3 stroužky česneku
- sůl
- pepř
- drcený kmín
- olej

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Klasika, Rodina, Hlavní chod