

Zelí s ořechy



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 50min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1h 20min , Porce: **2**

256 kalorií , **20 g** cukrů , **0 g** tuků , **13 g** bílkovin

Autor: pink.verca

Odkaz: <https://srecepty.cz/zeli-s-orechy>

Příprava

Zelí nakrájíme na kostky, osolíme a spaříme ve vroucí vodě. Potom ho scedíme a přidáme nakrájenou, předem na sádle osmaženou cibuli. Přidáme kmín a nasekané ořechy a dusíme, dokud zelí nezměkne. Měkké zelí zalijeme smetanou, dochutíme medem a octem.

Ingredience

- sůl
- kmín
- 150 ml smetany
- 30 vlašských ořechů
- 20 g včelího medu
- 40 g ztuženého pokrmového tuku
- 10 dkg cibule
- 60 dkg bílého zelí

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Zelenina, Klasika, Příloha

