

Zelňáky - rychlovka na plech



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 50min , Porce: 4

1975 kalorií , **0 g** cukrů , **124 g** tuků , **33 g** bílkovin

Autor: guestka1

Odkaz: <https://srecepty.cz/zelnaky-rychlovka-na-plech>

Příprava

Tento recept dělám "podle oka", proto je možné podle potřeby přidat mouku atd.. těsto by ale mělo trochu "táhnout" a nemělo by ho být moc - zelí i salám musí být dobře vidět:-))
1/2 hlávky zelí nastrouháme, přidáme salám na kostičky, 1 vrchovatý hrnek hrubé nebo polohrubé mouky(většinou dělám z polohrubé),můžeme ještě trochu zaprášit hladkou moukou, 2 vejce, 1/2 hrnku mléka, 1/2 hrnku oleje, sůl(docela dost), podravka, mletý pepř, trochu pálivé papriky. Směs dáme na pečící papír na plech, urovnáme do placky a pečeme cca 30minut v předehřáté troubě na 180°C (používám horkovzdušnou troubu, program koláč), nakrájíme a podáváme. Když přidáte prdopeč, vykouzlíte kompaktní koláč. Na fotografii je Zleňák bez prdopeče, ten je tak trochu "na vidličku", ale chutná nám víc :o)
Je to supr večeře, takový zelný bramboráček bez smažení:-) Dobrou chuť!

Ingredience

- 1/2 hlávky bílého zelí
- 1 hrneček polohrubé mouky
- 2 vejce
- 1/2 hrnečku mléka
- 1/2 hrnečku oleje
- lžíce soli
- lžíce Podravky
- troška pepře
- troška mleté pálivé papriky

Kategorie

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

