

Zelné závitky s quinoou



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 50min , Porce: 2

1613 kalorií , **0 g** cukrů , **64 g** tuků , **68 g** bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/zelne-zavitky-s-quinoou>

Příprava

Quinou zalijeme vroucím zeleninovým vývarem a necháme asi 15 minut vařit, aby quinoa změkla. Mezitím cibuli a česnek očistíme, nakrájíme na jemno a smícháme v míse s mletým masem. Směs ochutíme protlakem, solí, pepřem a lžící kari koření. Spojíme vejcem, moukou a nakonec přimícháme vychladlou quinou. Zelné listy necháme 3 minuty povařit v osolené vodě. Po vychladnutí do listů zabalíme masovou směs, spícháme párátkem a naskládáme do vyšší pánve. K závitkům přidáme ostrouhanou a nakrájenou mrkev, zalijeme smetanou a dusíme pod pokličkou cca 15 minut.

Ingredience

- 100 g Quinoy (Merlíku)
- 300 g mletého vepřového masa
- 300 ml zeleninového vývaru
- 150 g mouky
- 100 ml smetany
- 1 vejce
- 2 stroužky česneku
- 2 mrkve
- 2 lžíce rajčatového protlaku
- 1 cibule
- 6 listů hlávkového zelí
- 1 lžička kari koření
- špetka soli
- špetka pepře

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Obiloviny, těstoviny a rýže, Zelenina, Štíhlá slečna, Hlavní chod

