

KAPUSTOVO - BULGUROVÉ PLACIČKY PODÁVANÉ NA ZELENINOVÉM SALÁTU

Postup:

- 500 g kapusty - listy, spaříme ve vroucí osolené vodě cca 3-5 min, poté propláchneme studenou vodou až do úplného vychladnutí
 - vychladlou kapustu nakrájíme na krátké asi 0,5 cm široké nudličky, přidáme najemno utřený česnek, vejce, sůl, pepř, najemno nasekanou petrželovou nať, muškátový květ a strouhanku, důkladně promícháme a spojíme v těsto tak, aby nám drželo pěkně pohromadě.
 - poté z těsta tvarujeme placičky, které pokládáme na plech vyložený promaštěným pečícím papírem, pečeme v předehřáté troubě při 200 °C cca 10 - 15 min dle barvy, před vložením do trouby je nutné placičky z vrchu potřít olivovým olejem
-

Náš tip - podávejte se zeleninovým salátem a česnekovým dipem

Česnekový dip

- díl majonézy smíchejte se stejným dílem zakysané smetany, osolíme, opepříme, dle chuti osladíme a důkladně promícháme s najemno nastrouhaným česnekem a najemno nasekanou pažitkou.

Dobrou chuť :)

Suroviny na 4 porce:

- 1 x Bulgur s restovanou cibulkou
RV 200 g
- 500 g kapusty
- česnek dle chuti
- olivový olej 500 ml
- 4 ks vajec
- strouhanka
- muškátový květ dle chuti
- sůl a pepř
- petrželová nať

zdroj: www.rychlevareni.cz



autor: - zdroj: POTRAVINY CENTRAL LOUNY
vygenerováno v 09:58:41 dne 02. 04. 2025