

Zelné recepty aneb jíme zelí nastojáka

1. Polévka z čerstvého zelí

Ingredience:

- * 1 malá hlávka zelí, asi 500-600 g
- * 2 lžíce másla
- * 1 cibule, na jemno
- * 2 lžíce hladké mouky
- * 1,25 l vody nebo vývaru
- * 1 velký syrový brambor
- * sůl a mletý pepř
- * 1/2 lžičky drceného kmínu
- * 5 kuliček nového koření
- * 2 bobkové listy
- * 200 ml smetany na vaření
- * 1 lžíce mleté sladké papriky



Postup:

Hlávkové zelí rozčtvrtíme, omyjeme, vyřízneme košťál a nakrouháme na nudličky. V hrnci rozehejeme lžici másla, vsypeme cibulku a necháme ji zesklivatět. Zасыпeme moukou a umícháme světlou jíšku. Vlijeme vodu nebo vývar, osolíme, opepříme, přidáme koření, prošleháme a uvedeme do varu. Vaříme asi 10 minut, potom přidáme nakrouhané zelí, nahrubo nastrouhanou syrovou bramboru a vaříme na mírném ohni za občasného promíchání, dokud zelí nezměkne. Nakonec vmícháme smetanu a necháme přejít varem. Na zbylé lžici tuku krátce zpěníme mletou papriku a ihned jí přelijeme porce hotové polévky.

Tip

Do polévky můžete přidat opečenou klobásu, slaninu či jinou uzeninu a polévku připravit i z kysaného nebo sterilovaného zelí a přidat vařené, na kostičky nakrájené brambory, houby a navíc polévku dochutit česnekem.

2. Staročeská zelňačka

Ingredience:

- * sklenice kysaného zelí
- * brambory
- * 1 cibule
- * kousek uzeného masa
- * kelímek kysané smetany
- * máslo
- * mouka
- * sůl
- * kmín

Postup:

Ze lžíce másla a mouky uděláme jíšku, zalijeme cca 1,5 l vody, přidáme pokrájené brambory, sůl, kmín a vaříme doměkka. Potom přidáme zelí (bez nálevu) a vaříme, až změkne. Dochutíme kysanou smetanou, osmaženou cibulkou a pokrájeným uzeným. Pokud je třeba dokyselit, použijeme nálev ze zelí. Polévka má být pěkně hustá a hladká a je to opravdová dobrota!

3. Zapečené zelí s bramborami a uzeným

Ingredience:

- * 800 g brambor
- * 100 g anglické slaniny
- * sůl
- * 1 lžíce sádla
- * 500 g kysaného zelí
- * 10 kuliček jalovce
- * 300 g uzeného vařeného masa



Postup:

Brambory omyjeme, vložíme do osolené vody, uvaříme téměř doměkka. Potom brambory slijeme, necháme zchladnout, oloupeme a nakrájíme na plátky. Uzené maso také nakrájíme na plátky nebo proužky. Troubu předehřejeme na 200 stupňů. Pekáč nebo plech s vyšším okrajem vyložíme plátky slaniny a poklademe polovinou brambor, osolíme, na brambory navrstvíme zelí a posypeme jalovcem. Na zelí rozložíme nakrájené uzené maso a překryjeme zbylými bramborami. Povrch osolíme, přelijeme rozpuštěným sádlem a vložíme do předehřáté trouby. Pečeme asi 25-30 minut, dokud brambory nezezlátnou a zelí není měkké. Potom vyjmeme z trouby, necháme chvíli vychladnout a podáváme.

Tip

Zapekat můžete i plátky syrových brambor, syrové brambory však díky kyselému zelí zůstanou křupavé a úplně nezměkknou. Po krátkém zapečení můžete vše zalít smetanou na šlehání a vše dopéct dozlatova. Použijte nejlépe uzený bůček nebo krkovic, tučnější části se pěkně vyškvaří a pokrm je chutnější.

4. Zelné závitky 1

Ingredience

- * hlávka zelí
- * plátkový sýr
- * šunka nebo šunkový salám (silnější kolečka, asi 2 mm)
- * hladká mouka
- * vejce
- * strouhanka
- * tuk na smažení

Postup

Zelí rozebereme na listy, vykrájíme košťál a listy pár minut povaříme. Scedíme a necháme vychladnout. Na list zelí položíme plátek sýra, kolečko šunky a smotáme do závitku. Závitky obalíme v klasickém trojobalu (hladká mouka, vejce, strouhanka) a usmažíme v rozpáleném tuku. Podáváme s bramborovou kaší a zeleninou.



5. Holubky - zelné závitky 2

Ingredience:

- * hlávka bílého zelí
- * 200 g mletého vepřového masa
- * 2 větší naběračky dušené rýže
- * rajský protlak
- * kečup
- * olej
- * cibule
- * sůl
- * pepř
- * česnek
- * kysané zelí
- * sádlo

Postup:

Zelné listy omyjeme a spaříme vařící vodou, necháme okapat. Orestujeme cibuli a česnek, přidáme mleté maso, sůl, pepř a rajský protlak. Rýži propláchneme teplou vodou a smícháme s mletým masem. Směs vložíme do středu zelných listů. Každý list se směsí stočíme tak, aby směs nemohla vypadnout. Zbylé listy zelí nakrájíme nahrubo, dáme na dno hrnce, posypeme kyselým zelím a závitky klademe do hrnce a opět zasypeme zelím. Podlijeme vodou smíchanou s kečupem tak, aby listy byly částečně pod vodou, a necháme pod poklicí dusit. Přidáme lžici sádla. Dusíme asi půl hodiny. Po celou dobu podléváme, aby se závitky nepřipálily. Podáváme s chlebem

6. Zelné placky

Ingredience:

- * balíček kysaného zeli
- * 250 g vepřového sádla
- * dvě lžice kmínu
- * sůl
- * dva sáčky sušeného droždí
- * tři žloutky
- * mouka

Postup:

Balíček kysaného zeli pokrájíme na drobno, vymačkáme šťávu, přidáme k němu přísady a tolik mouky, kolik se podaří zapracovat do těsta, aby z něho šly následně tvořit placky. Fajnšmekři mohou do těsta přidat pokrájenou uzeninu, slaninu, anebo nejlépe drobné škvarky. Placky dáme na plech, není třeba ho mazat, sádla už je dost v těstě, nejlépe se ale samozřejmě peče na papíře na pečení. Půl hodiny necháme odpočinout a zprudka upečeme v rozehřáté troubě, nebojíme se nechat i lehounce zhnědnout. Kdo potřebuje mít něco extra, před pečením potře vejcem a posype strouhaným sýrem. Lze konzumovat studené i teplé, doporučuji s pivem.

7. Kundrfály neboli čídlmony

- * 8 syrových brambor
- * 2 vařené brambory
- * 400 g kysaného zeli
- * 150 g hrubé mouky
- * 2 cibule
- * 80 g sádla a škvarků
- * sůl

Postup:

Syrové i vařené brambory oloupeme a nastrouháme. Přidáme mouku, osolíme a vypracujeme těsto, ze kterého tvoříme malé šišky a uvaříme je ve vroucí osolené vodě. Pekáč vymažeme sádlem a narovnáme do něj nejprve uvařené šišky. Poklademe je kysaným zelím, povrch posypeme škvarky a nakrájenou cibulí a vše zalijeme rozpuštěným zbylým sádlem. Pekáč vložíme do vyhřáté trouby a zapékáme tak dlouho, dokud cibule nezačne růžovět.

8. Staropolský bigos

Ingredience:

- * 1,8 kg kyselého zeli
- * 450 g hovězího předního masa na kostky
- * 450 g roštěnce
- * 453 g uzeného kolene
- * 450 g vepřového žebírka
- * 450 g uzené klobásky
- * 110 g slaniny
- * 1 šálek nasekaných velkých rajčat
- * 2 šálky vody
- * 1,8 kg hlávkového zeli
- * 1/2 šálku cibule
- * nasekané
- * 28 g sušených hub
- * 2 lžice mouky.

Postup:

Budeme potřebovat tři hrnce či pánve. Nejprve v přiměřeně velkém hrnci osmahneme maso hovězí, vepřové a žebírka.

Do druhého hrnce vložíme osmahnuté maso a uzené koleno, přilijeme 1 šálek vody, zakryjeme pokličkou a dusíme, až je maso měkké. Vepřové potřebuje asi 1/2 hodiny, koleno asi 1 hodinu a hovězí 1 1/2 až 2 hodiny.

Odlijeme veškerý tuk z prvního velkého hrnce a vložíme do něj kyselé zelí s jedním šálkem vody. Hlávkové zelí jemně nakrájíme a přidáme do hrnce ke kyselému zelí. Zakryjeme pokličkou a vaříme, až je zelí změkne – tj. asi 30 minut. Odstraníme pokličku a necháme ještě zvolna vařit na velmi mírném ohni.

Ve třetí menší pánvi osmahneme slaninu dokřupava a přidáme ji do zelí. Z pánve odlijeme většinu tuku a na zbytku osmahneme cibulku s moukou dohněda. Připravenou zasmažku vmícháme do zelí k jeho zahuštění. Měkké maso dušené v druhém hrnci zbavíme tuku a pokrájíme na malé kousky, které přidáme do zelí. Ze šťávy po masu sebereme tuk a šťávu přidáme do zelí také. Z klobásky odstraníme kůžičku, nakrájíme na kolečka a přidáme do zelí současně s rajčaty. Směs uvedeme do varu a dusíme asi 5 minut. Podáváme horké.

9. Pirohy plněné zelím

Pravé ruské pirožky si musíte doma zkusit udělat také. Náplně můžete samozřejmě obměňovat.

Ingredience:

- * 1 balíček těsto listové
- * tuk
- * pepř mletý
- * 250 g zelí hlávkové
- * 4 ks vejce
- * kopr
- * mouka polohrubá

Postup:

Očištěné zelí nakrájíme na malé kostičky a vaříme v osolené vodě asi 10 minut. Pak je scedíme, necháme okapat a ještě vymačkáme přebytečnou vodu. Vařená oloupaná 3 vejce nakrájíme na kostičky a v míse promícháme s nasekaným koprem a vařeným zelím. Směs osolíme, opepříme. Těsto rozválíme na válu na plát, rozdělíme nožem na větší čtverce a na každý dáme kopeček zelné nádivky. Zabalíme pirohy, přeložíme je na vymazaný plech, potřeme vejcem a pečeme ve vyhřáté troubě dozlatova.

10. Maďarské zapékané hlávkové zelí

Ingredience:

- * 1 střední hlávka zelí
- * 200 g slaniny, na kostičky
- * 500 g vepřové kýty, pokrájené nadrobno nebo mleté
- * 1 střední cibule
- * sůl
- * 4-5 lžic rýže
- * 200 ml šlehačky
- * 2-3 celá vejce
- * majoránka
- * 250 g uzené anglické slaniny, na tenké plátky na vyložení zapékačské misky
- * 2 vejce natvrdo, na ozdobu

Postup:

Zelnou hlávku rozebereme na jednotlivé listy, nebudeme je krájet, ale upotřebíme je vcelku. Jednotlivé listy musíme prohlédnout, protože mezi nimi můžeme najít ledacos, . . . no skoro vždycky tam něco je. Proto nejprve užším nožem vyřízneme z hlávky košťál tak, aby listy neдрžely pohromadě. Vnější listy jsou masivnější než vnitřní a proto z nich vyřízneme část řapíku. Záleží na tom jak je silný. Zelí vložíme do hrnce se studenou vodou a trochu je zde rozprostřeme, aby byly spíš

hotové. Když voda začne vařit, listy povaříme asi 1 minutu a pak scedíme a necháme vychladnout.

Vepřovou kýtu nakrájíme nejemno nožem (nakrájené maso bude chutnější než mleté maso na mlýnku). Osmahneme kousek uzené slaniny a necháme ji zesklivatět. Jakmile se ze slaniny vypeče tuk přidáme nejemno pokrájenou cibuli, osmahneme, přidáme nasekaný česnek a nakrájené maso. Kousky masa restujeme a přitom je od sebe vařečkou oddělujeme a po chvíli je začneme dusit ve vlastní šťávě - raději nepřidáváme žádnou tekutinu, pod pokličkou. Směs opatrně osolíme (slanina bývá sama o sobě dost slaná) a přidáme čerstvě mletý pepř. Zmírníme teplotu a stále pozvolna dusíme pod pokličkou. Mezitím v troše vývaru ze zelí povaříme asi 2-3 minuty rýži a pak ji scedíme. Do masové směsi potřebujeme zamíchat jen napůl uvařenou rýži, podobně jak to děláme, např. když plníme papriku. Na jednu porci počítáme asi jednu polévkovou lžici rýže. Napůl uvařenou rýži vmícháme do podušené masové směsi, ke které přidáme nakrájené menší zelné listy, které byly uprostřed hlávky, šlehačku na zlehčení, vajíčka a majoránku. Majoránka je v maďarské kuchyni pro zelí základní koření, ať už se jedná o omáčku nebo zapečené zelí. Můžeme ji v ruce promnout a lépe uvolnit její éterické oleje a zlepšit vůni pokrmu.

Zapékací misku vyložíme plátky slaniny, kterou pokryjeme hezkými velkými listy zelí. Masitou směs dobře promícháme a větší část vložíme do zapékací misky vyložené plátky anglické slaniny a listy zelí. Nahoru na masovou směs položíme polovinu natvrdo uvařeného vejce a přikryjeme zbytkem náplně. Vše pokryjeme zelnými listy a opět plátky anglické slaniny, která dodá pokrmu zajímavou chuť a taky zabrání připálení zelí a celé to zakončíme politím smetanou. Vložíme do předehřáté trouby a pečeme při teplotě nejméně 200°C; můžeme si dovolit i teplotu vyšší (až 220°C). V podstatě chceme, aby se povrch jen zbarvil dozlatova. Hotový pokrm vyjmeme z trouby, uvolníme od stěn pekáče a vyklopíme na přiměřenou mísu. Přizdobíme smetanou a čerstvými lístky majoránky. Pokrm můžeme dělat pro více lidí v několika v menších zapékacích miskách.

11. Zelné knedlíky se slaninou

Ingredience:

- *50 dkg kysaného zelí
- *50 dkg hrubé mouky
- *3 vejce
- *3- 4 lžice krupice
- *sůl

Postup:

Zelí vymačkáme a na vále drobně posekáme. Přidáme mouku a ostatní suroviny. Zpracujeme těsto, nesmí být mazlavé. Malé knedlíky zavařujeme do vařící vody a vaříme 5-8 min. Roztrhneme a poléváme vyškvářenou slaninou.

12. Skládané koložvárské zelí

Ingredience:

- * 0,7 l kysaného zelí (může být i sterilované)
- * 2 cibule
- * olej
- * hrnek rýže nebo 1 sáček rýže uvařené
- * 350 g mletého masa
- * sůl
- * pepř
- * mletá sladká paprika
- * drcený kmín
- * 1 klobása
- * 1 smetana na šlehání
- * sterilovaná kukuřička

Postup:

V kastrolku necháme na oleji zesklivatět cibuli, vyklopíme na ni zelí s trochou láku a chvíli podusíme. Připravíme si rýži: v sáčku uvaříme. Pokud máme rýži volnou, tak ji propláchneme, na oleji mírně opražíme, zalijeme vodou a podusíme. Maso: smícháme s drobně nakrájenou cibulí, osolíme, dáme pepř, kmín a sladkou mletou papriku. Vmícháme na tenčí kolečka nakrájenou klobásu. Nakonec přidáme připravenou rýži.

Pekáček vyložíme pečícím papírem, na něj dáme polovinu zelí, potom mleté maso s klobáskou, podle chuti posypeme kukuřičkou a pokryjeme druhou polovinou zelí. Smetanu mírně osolíme, dáme do ní trochu mleté sladké papriky a nalijeme ji na vše v pekáčku. Pečeme nejprve přikryté v troubě na 200°C, potom odkryté asi 45 minut, až zelí na povrchu mírně zrůžoví.



13. Přerovské zelňáky

Ingredience:

- * 500 g kysaného zelí
- * 500 g syrových oloupaných brambor
- * 2 vejce
- * 200 g klobásy
- * 1 lžička grilovacího koření
- * sůl
- * mletý pepř
- * česnek dle chuti
- * 5 - 7 lžic hladké mouky
- * asi 100 ml mléka
- * olej nebo sádlo na smažení



Postup:

Zelí necháme okapat a překrájíme ho na drobnější kousky. Brambory nastrouháme nahrubo. Smícháme. Přidáme na kostičky pokrájenou klobásu, vejce, sůl, koření, prolisovaný česnek a promícháme. Přidáme trochu mléka a podle potřeby zahustíme moukou (podle vodnatosti brambor). Na rozpáleném tuku smažíme menší placky z obou stran dozlatova. Odkládáme na ubrousky nebo jiný savý papír.

14. Pečené zelí od babičky Liškové

Ingredience:

- * půl hlávky bílého zelí
- * polohrubá a hladká mouka (celkem 4-6 polévkových lžic)
- * 150 g libového uzeného
- * šunky nebo šunkového salámu
- * 0,5 litru mléka
- * 2 vejce
- * olej na smažení
- * kmín mletý
- * sůl

Postup:

Připravíme si těsto, do něj přidáme námi vybrané maso nakrájené na kostičky a zelí. Z toho všeho umícháme těsto, z něhož pak na oleji usmažíme placičky.

15. Zelné buchty

Ingredience:

- * 500 g polohrubé mouky
- * 30 g droždí
- * 1 kostka cukru
- * 1/4 litru mléka
- * 3 lžíce másla
- * 1 vařený brambor
- * 1 žloutek
- * sůl
- * 250 g dušeného ochuceného zelí

Postup:

Z vlažného mléka, droždí a cukru připravíme kvásek, přidáme ho k mouce. Jemně nastroháme vařený brambor. Zamícháme s moukou, přidáme sůl, tuk, žloutek a podle potřeby mouku. Vypracujeme těsto, necháme odpočinout. Dále tvoříme buchty, které plníme vychladlým dušeným zelím. Dáme na plech, potřeme olejem a dáme péci.

16. Slané kynuté koláčky

Ingredience:

- * 400 g kysaného zelí
- * 150 g slaniny
- * cibule
- * 1 pl oleje
- * 30 g droždí
- * 500 g hl. mouky
- * 100 ml mléka
- * vejce
- * sůl
- * cukr
- * červená paprika
- * oregano
- * vejce na potřetí

Postup:

Vypracujeme těsto, necháme vykynout. Zelí podusíme na slanině a cibulce cca 10 minut, necháme vychladnout. Tvoříme důlkové koláčky, plníme zelím, sypeme červenou krájenou paprikou a oreganem, okraje potřeme vejcem, necháme ještě vykynout a pečeme dozlatova.

17. Kapustový koláč /zelný, čuchúni

Ingredien ce:

- * 100 g másla nebo rostlinného tuku
- * 50 g práškového cukru
- * 3 žloutky
- * citrónová kůra
- * 1 balíček vanilínového cukru
- * 450 g hrubé mouky
- * trocha soli

Kvásek: 2.5 dl mléka, 50 g droždí, 1 lžíce práškového cukru

Kapustová náplň: 1 kg očištěné hlávkové kapusty, 60 g másla nebo tuku, 100 g práškového cukru, 1 lžička mleté skořice, 100 g hrozinek, trocha soli. (místo kapusty možno použít i jablka)

Postup:

Kvásek smícháme s moukou, máslem, žloutky a solí, vymícháme a necháme kynout. Potom ho rozdělíme na dvě části. Jednu

část vyválíme, přeložíme na vymaštěný plech potřeme náplní a zakryjeme druhou částí vyváleného těsta. Povrch propícháme vidličkou, potřeme vejcem a ve vyhřáté troubě upečeme. Vychladnutý pokrájíme a pocukrujeme. Náplň: Očištěnou kapustu postrouháme, dáme na rozpuštěné máslo a udusíme do měkka. Potom ji trochu osolíme, přidáme cukr, skořici a hrozinky, promícháme a necháme vychladnout.

18. Závin s náplní z červeného zelí

Ingredience:

- * 500 g listového těsta
- * 1 vejce na potřeni
- * 1 menší hlávka červeného zelí, asi 1 kg
- * sůl
- * 2 lžíce másla
- * 1 cibule, na proužky
- * 1 lžíce cukru krupice
- * 1-2 lžíce vinného octa
- * špetka skořice
- * 1 hruška nebo 1 jablko
- * 50 g spařených rozinek
- * hrst usekaných vlašských ořechů



Postup:

Zelí očištíme, omyjeme a nakrouháme na nudličky. Pak jej spaříme vroucí vodou a necháme okapat. V kastrole rozehřejeme máslo, vsypeme cibuli a necháme ji zesklivatět. Přisypeme cukr, necháme lehce zkaramelizovat a vmícháme zelí. Zastříkneme octem, osolíme, ochutíme skořicí a dusíme pod poklicí asi 10-15 minut. Potom přidáme nastrouhané a oloupané ovoce a dodusíme do měkka tak, aby se odpařila všechna voda. Zelí stáhneme z ohně, vmícháme opláchnuté a spařené rozinky, překrájené ořechy a necháme vychladnout. Těsto rozdělíme na polovinu a postupně vyválíme dva pláty o síle asi 0,5 cm. Na střed každého plátu dáme po celé délce polovinu zelné náplně, konce necháme volné na zahnutí. Delší okraje těsta přehneme přes sebe, kratší okraje stiskneme k sobě a otočíme nahoru. Povrch potřeme rozšlehaným vejcem a propícháme. Závinů přendáme na plech a pečeme v předehřáté troubě při 200 stupních asi 30-40 minut.

Tip

Závin můžete připravit také z bílého hlávkového zelí podušeného na másle či sádle se solí, pepřem a do náplně vmíchat pokrájenou šunku, sýr apod.

19. Slaný cuketový koláč se zelím

Ingredience:

- * 500 g - kysané zelí
- * 500 g - cuketa
- * 3 - 4 ks - vejce
- * podle chuti majoránka
- * 1 ks - párek
- * sůl
- * česnek
- * mletý pepř
- * podle potřeby hladká mouka, mléko

Postup:

Cuketu oloupeme, zbavíme jadérek a nahrubo nastrouháme. Necháme chvíli odležet a poté z cukety vymačkáme přebytečnou vodu. Takto připravené cukety by mělo být přibližně stejné jako kysané zelí, ze kterého také vymačkáme vodu. Kysané zelí je možné také z části nahradit syrovými nastrouhanými bramborami. Kdo se obává, že koláč bude moc pikantní díky zelí, může přidat brambor víc. Do tohoto těsta přidáme vejce, osolíme, opepříme, přidáme rozmačkaný česnek (dávám alespoň 5 stroužků), majoránku. Kdo chce, může přidat nadrobno nakrájený párek, uzené maso, ale i sójovou šunku.

Do těsta přilijeme mléko a zaprášíme trochou hladké mouky. Podle oka přidáme buď mouku nebo mléko, aby těsto dostalo správnou konzistenci a dalo se rozlít do formy (tzn. asi hustší než bramborákové). Těsto nalijeme do dortové formy a rovnoměrně rozetřeme. Formu je lépe před nalitím těsta vymazat olejem. Takto připravenou formu vložíme do rozehřáté trouby. Slaný cuketový koláč se zelím pečeme na horký vzduch asi 30 - 40 minut při 190 °C. Slaný cuketový koláč se zelím necháme trochu vychladnout, vyjmeme z trouby a můžeme podávat.

20. Zelný koláč nasladko

Ingredience:

- * 250 g hladké mouky
- * 250 g polohrubé mouky
- * 250 g sádla
- * 100 g cukru krupice
- * 100 g cukru krupice
- * 3 dl mléka
- * 1 vejce
- * 40 g kvasnic



Postup:

Připravíme kvásek, přidáme zbylé suroviny, vypracujeme těsto a necháme nakynout. Pak utvoříme dva velké bochánky, rozválíme je a naplníme částí nádivky. Okraje přehneme přes sebe tak, aby ji zakryly, a rozválíme na koláč. Do středu položíme zbylou zelnou náplň, posypeme drobenkou, kraje potřeme vejcem a dáme do vyhřáté trouby (160 °C). Okraje hotového koláče potřeme ještě za tepla mlékem. Doporučuji péci na pečícím papíře či hodně vymazaném plechu.

21. Zelná zembába

Ingredience:

- * 1 veka
- * 600 g hlávkového zelí
- * 3 jitrnice
- * 2 cibule
- * 100 g plátkového sýra
- * kečup
- * sůl
- * drcený kmín
- * olej
- * 2 vejce
- * 100 ml mléka

Postup:

Plátky veki nasypeme do mísy a pokropíme vodou.

Na troše oleje zpěníme jednu pokrájenou cibuli, přidáme nakrouhané zelí a za stálého míchání osmažíme do poloměkka. Nakonec vmícháme trochu soli a kmínu.

Druhou cibuli rovněž necháme zpěnit na troše oleje, přidáme jitrnice ze kterých jsme sloupili střeva a za stálého míchání rozehrějeme na kašovitou hmotu.

Zapékací misku nebo pekáč vymažeme a vysypeme moukou. Na dno naskládáme navlhčené plátky veki. Pokryjeme je vrstvou jitrnicového prejtu a zakryjeme dalšími plátky veki. Na ně urovnáme vrstvu zelí, znovu plátky veki. Na ně rozložíme sýr a pokapeme ho kečupem. Zakryjeme poslední vrstvou veki, přitlačíme a lehce pokropíme olejem. Vložíme do trouby vyhřáté na 200°C a pečeme do zezlátnutí povrchu (asi 20 minut). Pak zalijeme vejci rozšlehanými se solí a mlékem, vrátíme do trouby a necháme zapéct do sražení vajec.



22. Lívance z mrkve a zelí

Ingredience:

- * mléko
- * pepř mletý
- * sůl
- * 150 g zelí hlávkové
- * máslo
- * 150 g mrkev
- * cukr
- * 150 g mouka hrubá
- * 4 ks vejce

Postup:

Zelí pokrájíme na nudličky a dusíme ho s trochou vody, pak přidáme najemno nakrájenou mrkev, osladíme a dusíme ještě asi 15 minut. Žloutky smícháme s moukou a rozředíme mlékem, přidáme směs zelí a mrkve-vychladlou. Z bílků a cukru ušleháme sníh, který do směsi opatrně vmícháme. Z těsta smažíme lívance, které podáváme se salátem.

23. Zelný salát se slaninou

Ingredience:

- * 1 hlávka zelí, asi 800 g-1 kg
- * sůl
- * 1 lžíce kvalitního oleje
- * 4-6 lžic jablečného octa, dle chuti
- * 1-2 lžíce cukru krupice, dle chuti
- * menší svazek čerstvého kopru
- * 150 g anglické slaniny na kostičky



Postup:

Zelí očistíme, rozčtvrtíme, vykrojíme košťál a nakrouháme na tenké nudličky. Nakrouhané zelí vložíme do mísy, osolíme a promačkáme, aby zkrěhlo a pustilo šťávu. Kopr otrháme ze stonků a jemně usekáme. Zelí ochutíme octem, cukrem a vmícháme usekaný kopr a necháme chvíli odležet. Slaninu nakrájíme na kostičky a opečeme na lžici oleje do křupava. Opečenou slaninu vmícháme do salátu a podáváme.

Tip

Podávejte s čerstvým tmavým pečivem, jablečný ocet nahradte bílým vinným octem a místo kopru vmíchejte do salátu usekanou pažitku nebo petrželku.

24. Salát z kysaného zelí

Ingredience:

- * 400 g kysaného zelí
- * 1 velká cibule
- * 1 mrkev
- * sůl
- * mletý pepř
- * lžíce cukru
- * 2 lžíce olivového oleje



Postup:

Cibuli nakrájíme nadrobno, mrkev postrouháme a vmícháme do zelí. Kdo nerad moc kyselý, může ho nejdřív propláchnout vodou. Osolíme, opeříme, osladíme podle chuti, zakápneme olejem, důkladně promícháme a necháme chvíli uležet.

25. Pomazánka z červeného zelí

Ingredience:

- * malá sklenice červeného zelí
- * pomazánkové máslo
- * 1 větší cibule
- * 2 až 3 vejce
- * 1 majonéza
- * 15 dkg salámu
- * vegeta
- * pepř
- * sůl.

Příprava:

Vše pokrájíme, přidáme pomazánkové máslo, majonézu a ostatní koření. Pečlivě promícháme a můžeme podávat.

26. Zelná pomazánka s křenem

Hlávkové zelí zbavíme poškozených listů a košťálu. Potom nakrájíme na tenké nudličky, které ještě usekáme nadrobno a odložíme na chladné místo. V misce na přípravu pomazánky dohladka utřeme rostlinné máslo s tatarskou omáčkou, se sladkou smetanou, s bílým jogurtem, jemně nastrouhaným čerstvým křenem, citronovou šťávou, moučkovým cukrem a se solí podle vlastní chuti. Potom vmícháme zelí.

27. Nakládané hlávkové zelí s křenem

Ingredience:

- * 2,5 kg zelí
- * 2 dl nastrouhaného křenu
- * 1 velkou cibuli
- * 250g pískového cukru
- * 3 dl octa
- * 1 dl oleje
- * 3 sáčku přípravku Deko

Postup:

Zelí a cibuli nakrájíme, nebo ještě lépe nakrouháme, přidáme strouhaný křen, cukr, ocet, olej a Deko. Důkladně promícháme, napěchujeme do sklenic a pevně zavíčkujeme. Nesterilizuje se. Uložíme do chladu a temna.