

Kapustové listy plněné mletým masem



27. 10. 2021

Recept je vhodný pro: [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Tradiční česká kuchyně se bez kapusty neobejde, většinou ji však spojí s tučným masem a smetanou. Když vynecháme nezdravé tuky, lze ji v této úpravě konzumovat i při proteinové dietě.

Co potřebujete (2 porce):

- 6 listů kapusty
- 200 g mletého telecího masa
- 1 vejce
- 150 g cukety
- muškátový oříšek
- sůl
- pepř
- 200 ml hovězího vývaru bez tuku nebo vody
- olivový olej

Jak na to:

1. Nejdříve připravíme listy kapusty. Z růžice pak sundejte 6 stále velkých světlejších listů, kterým odřízněte dřevnatý řapík.

2. Ve velkém hrnci přiveďte k varu vodu, vložte do ní připravené kapustové listy a asi 1–2 minuty vařte, aby listy byly poloměkké. Ty pak vyjměte a propláchněte studenou vodou.

3. V míse smíchejte mleté maso, vejce, najemno nastrouhanou cuketu, sůl, pepř a větší špetku

muškátového oříšku.

4. Kapustovým listům paličkou na maso natlučte silný střed pokud jej mají.

5. Směs rozdělte na 6 dílů a do každého listu lžící dávejte doprostřed náplň, ze které vytvarujte váleček. Kraje listu přehněte přes maso a potom sviňte do závitku. Závitky převažte kouskem bílé nitě nebo kuchyňským provázkem.

6. Pekáč vymažte trochou oleje, závitky do něj narovnejte, podlijte vývarem nebo vodou a vložte přikryté poklicí do trouby vyhřáté na 190° C. Maso duste v troubě asi 30 minut.

7. Po upečení vyjměte z trouby a šťávu z masa v rendlíku zredukujte tak, aby měla ve výsledku přibližně 200 ml. Šťávu dosolte a dopepřete a vložte do ní závitky.

8. Jako příloha se skvěle hodí [dýňové pyré](#).