

# Kysané zelí dušené



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 35min  
Celkový čas: 45min , Porce: 4

**1039** kalorií , **0 g** cukrů , **0 g** tuků , **30 g** bílkovin

**Autor:** JanaB

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/kysane-zeli-dusene>

## Příprava

Ze sáčku kysaného zelí odstříhneme růžek a nálev slijeme do hrníčku. Sáček nemačkáme, jenom necháme nálev volně vytéci. Poté sáček zcela otevřeme, zelí vysypeme do kastrolu a zalijeme asi 300 ml vody. Zelí rozmícháme, osolíme, kastrol přiklopíme poklicí a na mírném plameni dusíme. Zelí občas zamícháme, podle potřeby nepatrně podlijeme a asi po 30 minutách by mělo být zelí udušené. Než se zelí udusí, tak oloupeme cibuli, nakrájíme a na sádle usmažíme do lehkého zružovění. Oškrábaný a omytý syrový brambor nastrouháme na kaši nebo s 1 lžící vody rozmixujeme. Jakmile je zelí měkké, tak do něho dáme smaženou cibuli a brambor. Za stálého míchání povaříme asi 3 minuty, zelí osladíme, ochutíme octem a můžeme přidat i trochu slitého nálevu.

## Ingredience

- 500 g kysaného zelí
- 1 střední brambor
- 1 střední cibule
- 1 - 2 lžíce sádla
- 2 - 3 lžičky cukru krupice
- 1 lžička octa
- sůl

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Jídlo na každý den, Rodina, Příloha

### ▣ Tip k receptu

Kysané dušené zelí podáváme nejčastěji k pečenému masu a různým druhům knedlíků. Pokud je zelí v sáčku hodně kyselé, můžete ho před vařením propláchnout vodou.

