

Přírodní vepřová kotleta s kapustovým zelím



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 20min , Porce: 4

1105 kalorií , **0 g** cukrů , **26 g** tuků , **40 g** bílkovin

Autor: Sonia005

Odkaz: <https://srecepty.cz/prirodni-veprova-kotleta-s-kapustovym-zelim>

Příprava

Hlávkovou kapustu omyjeme a obereme z ní ovadlé listy. Kapustu nakrájíme na kousky. Mezitím si v kastrůlku osmahneme slaninu na kostičky, jakmile slanina pustí tuk, přidáme najemno nakrájenou cibulku a smažíme až cibule zesklouatí. Přidáme nakrájenou kapustu a zalijeme vodou asi do tří čtvrtin kapusty. Dusíme do změknutí. Nakonec osolíme, opeříme a přidáme rozmačkané stroužky česneku. Mezitím co se nám dusí kapusta, připravíme si maso. Vepřové kotlety naklepeme jemně klouby prstů, z obou stran osolíme, opeříme a dáme péct do trouby na 180°C asi 15 minut.

▣ Tip k receptu

Pokud vám zbude kapustové zelí, můžete jej smíchat s opečenou vepřovou konzervou a podávat například s chlebem.



Ingredience

- 4 plátky vepřové kotlety bez kosti
- špetka soli
- špetka pepře
- 1 hlávka hlávkové kapusty
- 100 g slaniny
- 1 cibule
- 6 stroužků česneku
- 1 kg brambor

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Zelenina, Klasika, Rodina, Hlavní chod