

Zeleninový nákyp s řepným salátem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 5min , Porce: 4

1050 kalorií , **4 g** cukrů , **52 g** tuků , **39 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/zeleninovy-nakyp-s-repnym-salatem>

Příprava

Kapustu a červenou řepu nakrájíme na proužky a povaříme 10 minut. Mrkev, petržel a celer nastrouháme nahrubo, pórek na kolečka, křen nastrouháme najemno. Do hrníčku se strouhankou přilijeme trochu vývaru z kapusty, aby zvlhla. Cibuli nakrájíme na jemno a osmažíme ji na oleji. Veškerou zeleninu (kromě řepy a křenu) smícháme a přidáme žloutky, strouhanku a koření. Pořádně promícháme. Z bílků ušleháme sníh a lehce ho vmícháme do zeleninové směsi, kterou přesuneme do pekáčku. Pečeme 40 minut na 180 °C. Řepu nastrouháme nahrubo, smícháme s křenem, přidáme ocet a cukr a podáváme k nákypu.

Tip k receptu

K podávání se hodí například vařené brambory nebo jen čerstvé pečivo.

Ingredience

- 1 ks cibule
- 2 ks kořenové petržele
- 2 ks mrkve
- 1/4 ks celeru
- 1 ks póru
- 2 ks řepy
- 4 ks vejce
- 2 lžíce slunečnicového oleje
- 2 lžíce křenu
- 1 lžíce tymiánu (Mateřídouška obecná)
- 1 lžíce pažitky
- 1/2 ks hlávkové kapusty
- 1 lžička soli
- 1 lžička pepře
- 1 lžička kmínu
- 1/2 hrnku strouhanky
- 1-2 špetky muškátového ořechu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Vegetarián, Hlavní chod

