

Kapusta smažená v těstíčku



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 35min
Celkový čas: 1h 5min , Porce: 4

321 kalorií , **1 g** cukrů , **12 g** tuků , **17 g** bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/kapusta-smazena-v-testicku>

Příprava

Kapustu očistíme a rozpůlíme na polovinu, poté ji povaříme ve slané vodě asi 10 minut. Pak ji scedíme, necháme okapat a nadrobno nasekáme. Ze 3 lžic hladké mouky, 2 vajec a trochy mléka uděláme hladké těstíčko. Osolíme jej a vmícháme kapustu. Lžící vykrajujeme kousky, které vkládáme do rozpáleného tuku na pánev, kde je zploštíme jako placičky a po obou stranách osmažíme dozlatova.

▣ Tip k receptu

Brambory s tatarkou jako příloha.



Ingredience

- 1 hlávka kapusty
- 3 lžíce hladké mouky
- 2 vejce
- 2 lžíce mléka
- špetka soli
- 150 g tuku

Kategorie

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