Zapečená stehýnka na zelí

Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 1h 30min
Celkový čas: 1h 50min , Porce: **2**

432 kalorií , **7 g** cukrů , **29 g** tuků , **9 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: https://srecepty.cz/zapecena-stehynka-na-zeli

Příprava

Cibuli oloupeme a usmažíme do červena na 1 lžíci oleje. Mrkev, jablko a cuketu očistíme a nastrouháme na hrubo. Zapékací formu vymastíme usmaženou cibulkou a nasypeme do ní mrkev, jablko, cuketu a zelí. Velmi dobře promícháme a povrch pouze urovnáme, směs nestlačujeme. Ve 200 ml teplé vody rozpustíme půlku bujónu a přidáme 100 ml láku ze zelí. Připraveným nálevem zalijeme směs ve formě. Kuřecí stehna omyjeme, osušíme, potřeme olejem, osolíme, okmínujeme a volně položíme do formy. Vše dáme péci do předehřáté trouby na 200°C a pečeme 90 minut, dokud stehna nezčervenají. Zapečená stehýnka na zelí podáváme s knedlíkem.

Ingredience

- 2 kuřecí stehna
- 1 střední cibule
- 2 lžíce slunečnicového oleje
- sůl
- drcený kmín
- 1/2 kostky zeleninového bujónu
- 150 g mrkve
- 150 g cukety
- 250 g kysaného zelí
- 1 větší jablko

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročné, Drůbež a králík, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod