



Kapustové závitky

Ingredience

kapusta - hlávka: **1 ks**
uzený tempeh - balení: **1 ks**
uvařená rýže - hrnek: **1 ks**
cibule: **1 ks**
česnek - stroužky: **1 ks**
petrželka: **1 PL**
citrónová šťáva: **1 KL**
olej
sůl
pepř

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zlatá střední cesta

Rýži uvaříme v osolené vodě dle návodu a necháme vychladnout. Mezitím kapustu rozebereme na listy, opláchneme a spaříme vroucí vodou a následně...

Kapustové závitky - recept

Rýži uvaříme v osolené vodě dle návodu a necháme vychladnout. Mezitím kapustu rozebereme na listy, opláchneme a spaříme vroucí vodou a následně zchladíme studenou vodou, aby se **kapustové**

závitky snadno balily. Ještě odkrojíme tvrdou část listu, kvůli které by závitky nedržely požadovaný tvar.

Na troše oleje necháme zesklivatět nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme rozdrobený tempeh a společně opečeme **asi 3 minuty**. Smícháme s uvařenou rýží, petrželkou, citrónovou šťávou a prolisovaným česnekem. Podle chuti osolíme a opepríme.

Na kapustový list dáme směs, pravou a levou stranu listu přes směs přeložíme a závitky zamotáme. Kapustové závitky klademe spojem dolů do olejem vymazaného pekáčku. Pečeme **na 180 °C asi 35 - 40 minut** dozlatova

Kapustové závitky se podávají např. s vařenými bramborami, bramborovou kaší, ale i s pečivem.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí