



## Pečené jelito se zelím

Ingredience

jelita: 2 ks  
sádla: 1 KL  
kysané zelí: 200 g  
hladká mouka: 1 PL  
menší cibule: 1 ks  
cukr krupice  
sůl

### STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Méně dietní, ale chutné

**Jelita propícháme na několika místech špičatou špejlí nebo vidličkou, dáme do pekáčku vymazaného trochou sádla, přilijeme malé množství vody (jen aby se jelita nepřipalovala) a pečeme zakryté při 150 °C asi 25 minut. Pekáček odkryjeme, zvýšíme teplotu na 200 °C a opečeme pár minut dozlatova. Než...**

## Pečené jelito se zelím - recept

Jelita propícháme na několika místech špičatou špejlí nebo vidličkou, dáme do pekáčku vymazaného trochou sádla, přilijeme malé množství vody (jen aby se jelita nepřipalovala) a pečeme **zakryté při 150 °C asi 25 minut**. Pekáček odkryjeme, **zvýšíme teplotu na 200 °C** a opečeme pár minut

dozlatova.

Než se **pečené jelito** dodělá, připravíme si zelí. Na sádle necháme zesklovatět nadrobno nakrájenou cibuli, zaprášíme moukou a při nízké teplotě umícháme jíšku. Přidáme zelí i s nálevem a podle potřeby podlijeme trochou vody. Dusíme **asi 15 minut**, podle chuti osolíme, osladíme a podusíme ještě **asi 5 minut doměkka**.

**Pečené jelito se zelím** můžeme doplnit vařenými bramborami.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí