

# Kapustové závitky

**Kategorie:** [Maso](#)

**Autor:** wencek



## Suroviny

**Porce:** 4

- kapustový list 8 ks
- olej 2 lžíce
- světlá jíška 1.2 lžička
- kapusta 200 g
- sůl 1 lžička
- pepř 1 lžička
- cibule 1 ks
- voda 400 ml
- mleté maso 400 g
- česnek 3 stroužek
- vejce 1 ks
- rýže 300 g

**Doba přípravy:** 60 min

**Obtížnost:** Středně obtížné

**Způsob přípravy:** Pečení

**Země:** Česká republika

**Počet porcí:** 4

## Postup:

Listy kapusty pečlivě omyjeme, vložíme do hrnce s osolenou vroucí vodou a 1-2 minuty je povaříme. Po vyjmutí listy zchladíme studenou vodou, necháme okapat a silná žebra na listech seřízneme. Kapustu omyjeme a nakrájíme na tenké nudličky. Cibuli oloupeme a nakrájíme najemno. V pánvi na 2 lžicích oleje necháme zesklivatět cibuli. Přidáme nudličky kapusty, osolíme, opepříme. Knorr Bujón rozmícháme ve vodě. Trochou bujónu podlijeme kapustovou směs a dusíme zhruba 5 minut.

K mletému masu vmícháme vejce, sůl, pepř, utřený česnek a rýži. Z masové směsi vytvoříme osm malých šišek, které zabalíme do kapustových listů. Ty můžeme spíchnout párátky. Závitky vložíme do kastrolu ke kapustě, podlijeme zbylým vývarem a dusíme na mírném ohni asi 35 minut. Během dušení kapustové závitky otáčíme. Nakonec je vyjmeme, šťávu poprášíme instantní jíškou, promícháme a krátce povaříme. Závitky vložíme zpět do šťávy. Podáváme s dušenou rýží nebo vařenými bramborami.

## **Poznámka:**

mleté maso - míchané vepřové a hovězí