Maso pečené v zelí

Kategorie: Maso

Autor: sarysek

Suroviny

Porce: 4

- vepřového masa (plecko, krkovička) 600 g
- velká cibule 1 ks
- menší hlávka zelí 1 ks
- sůl 1 špetka
- pepř 1 špetka
- kmín 1 špetka
- olej 1 sklenice

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Pečení

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Omyté a osušené maso nakrájíme na větší kostky. Zelí nakrouháme najemno a rozprostřeme do pekáčku. Lehce osolíme a okmínujeme. V pánvi na rozehřátém oleji necháme zpěnit pokrájenou cibuli, přidáme maso, osolíme, opepříme a opékáme za stálého míchání do zezlátnutí cibule i masa. Pak obsah pánve vysypeme do pekáčku na zelí, trochu podlijeme vodou (málo, zelí pustí šťávu) a ve vyhřáté troubě upečeme do změknutí masa (asi 30 minut).
Pro milovníky knedlí: podáváme s libovolnými knedlíky, doporučuju chlupaté nebo hrnkové.
Pro milovníky těstovin: během pečení masa uvaříme 300 g těstovin (kolínka, vřetena,...) a uvařené zcezené těstoviny vmícháme do pekáče k hotovému masu a zelí.

Pro zastánce zdravé výživy: vepřové maso nahradíme kousky vykostěných kuřecích či krůtích stehen a těstoviny použijeme celozrnné.