

Blanšírovaná kapusta s hranolky

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 2

- malá kapusta 1 ks
- brambory 6 ks
- olej 1 ks
- dijonská hořčice 1 ks
- med 1 ks
- sůl 1 ks
- čerstvě mletý pepř 1 ks
- citronová šťáva 1 ks

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Brambory oloupeme, nakrájíme na hranolky, osolíme, omastíme olejem a dáme péct do horkovzdušné trouby na 200 °C na cca 30 - 40 minut (podle velikosti hranolek). V průběhu pečení 2x zamícháme, obrátíme.

Kapustu rozebereme na jednotlivé listy (použijeme i ty zelené vnější) a vyřízneme z nich košťál. Připravíme si dostatečně velký hrnec s vroucí osolenou vodou a vedle mísu s ledovou vodou (ideálně i s kostkami ledu). Listy kapusty postupně vhazujeme do vroucí vody, necháme je velmi krátce změkhnout (maximálně 1 minutu). Pak je vyjmeme a ihned vhodíme do mísy se studenou vodou, aby schladly. Poté je pečlivě osušíme a odkládáme stranou. Při tomto postupu kapusta hezky změkne a přitom si zachová krásnou čerstvou zelenou barvu.

Osušené listy kapusty nakrájíme na proužky a pečlivě promícháme s předem připravenou zálivkou. Zálivku připravíme z oleje, hořčice, medu, trochy citronové šťávy, soli a pepře (poměr ingrediencí dle chuti). Podáváme s hranolky. Případně lze doplnit ještě i vypečenými plátky slaniny.