

Plněné kedlubny

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: rebe



Suroviny

- 8 mladých kedluben
- 15 g uvařené rýže
- 150 g mletého vepřového masa
- 0,5 cibule
- 2 lžíce oleje
- 1 vejce
- sůl a pepř dle chuti
- 0,5 lžičky mletého kmínu
- 0,15 l zeleninového vývaru

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Zapékání

Země: Česká republika

Postup:

Kedlubny oloupeme, vršky odkrojíme a vnitřek vydlabeme tak, aby zůstal asi půl centimetru silný okraj. Na oleji osmažíme očištěnou nakrájenou cibuli, přidáme nakrájené vydlabané části kedlubny, osolíme, osmažíme. Přidáme mleté maso, podlijeme polovinou zeleninového vývaru a krátce podusíme. Do směsi přidáme uvařenou rýži, vejce, kmín, opepříme a promícháme. Připravené kedlubny uložíme do vymaštěného pekáče, naplníme nádivkou, podlijeme zbylým vývarem a dáme zapéct. Podáváme se sezónní zeleninou.