

# Recepty



## Dušené červené zelí

### Ingredience

menší červené zelí: **1 ks**  
suché červené víno: **50 ml**  
cibule: **1 ks**  
jablko: **1 ks**  
máslo: **1 PL**  
citron: **1 KL**  
hladká mouka: **1 PL**  
třtinový cukr: **1 KL**  
sůl  
pepř

### STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zlatá střední cesta

**Ze zelí odkrojíme tvrdé košťály a listy nakrájíme na proužky. Na másle orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli, zaprášíme cukrem, který necháme zkaramelizovat. Dále přidáme zelí, osolíme, opeříme, podlijeme vínem a dusíme přikryté asi 10 minut. Je-li potřeba, podlijeme dušené červené zelí trochou...**

## Dušené červené zelí - recept

Ze zelí **odkrojíme tvrdé košťály** a listy nakrájíme na proužky. Na másle orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli, zaprášíme cukrem, který necháme zkaramelizovat. Dále přidáme zelí, osolíme, opepříme, podlijeme vínem a **dusíme přikryté asi 10 minut**. Je-li potřeba, podlijeme dušené červené zelí trochou vody.

K zelí přidáme **nastrouhané jablko**, zaprášíme moukou, podlijeme trochou vody a **dusíme dále asi 15 minut doměkka**.

**Dušené červené zelí** dochutíme solí, pepřem, citronem a cukrem dle chuti.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí