

# Recepty



## Zeleninový eintopf

Ingredience

zelí: **100 g**  
brambory: **2 ks**  
mrkev: **1 ks**  
petržel: **1 ks**  
kedlubna: **1 ks**  
pórek: **50 g**  
cibule: **1 ks**  
stroužky česneku: **1 ks**  
olej  
majoránka  
pepř  
sůl

### STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

**Cibuli nakrájíme nadrobno a necháme zesklovatět v hrnci na rozeřtém oleji. Mrkev, petržel, brambory a kedlubnu oloupeme, nakrájíme na kostičky nebo kolečka a krátce orestujeme na cibulce. Zelí a pórek očistíme, nakrájíme na nudličky a přidáme k ostatní zelenině. Vše osolíme, opeříme, přidáme...**

## Zeleninový Eintopf - recept

Cibuli nakrájíme nadrobno a necháme zesklivatět v hrnci na rozehřátém oleji. Mrkev, petržel, brambory a kedlubnu oloupeme, nakrájíme na kostičky nebo kolečka a krátce orestujeme na cibulce. Zelí a pórek očistíme, nakrájíme na nudličky a přidáme k ostatní zelenině. Vše osolíme, opepříme, přidáme koření a zalijeme vodou tak, **aby byla zelenina ponořená, ale neplavala**. Vše vaříme, dokud zelenina nezměkne, podle potřeby doléváme vodu. Krátce před koncem ochutnáme, podle potřeby osolíme, opepříme, přidáme prolisovaný česnek a ještě krátce povaříme. Úplně nakonec dochutíme tohou majoránky.

**Zeleninový Eintopf** v této variantě je jednoduchý a lehký na trávení. Pro sytější a stále vegetariánskou variantu můžeme přidat k zelenině červenou čočku, nebo vynechat brambory a přidat jáhly - obojí, když je zelenina poloměkká (jiné luštěniny jako třeba červené fazole musíme nejprve uvařit podle návodu a přidat je k zelenině v závěru). Pro „masožravou“ variantu můžeme vybrat jakékoliv maso (hovězí, vepřové, krůtí, kuřecí atd.), které očistíme, nakrájíme na kostičky a orestujeme na cibulce než přidáme zeleninu.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí