Kelové listy plnené mletým mäsom

27. 10. 2021

Recept je vhodný pre: 2. fáza, 3. fáza

ingrediencie na 2 porcie

- 6 kelových listov
- 200 g mletého teľacieho mäsa
- 1 vajce
- 150 g cukety
- muškátový oriešok
- soľ
- čierne korenie
- 200 ml hovädzieho vývaru bez tuku alebo vodu
- olivový olej

postup prípravy

Najprv pripravíme kelové listy. Z hlavičky odtrhnite 6 stále veľkých svetlejších listov, ktorým odrežete zdrevnatelú stonku. Vo veľkom hrnci priveďte k varu vodu, vložte do nej pripravené kelové listy a asi 1–2 minúty varte, aby listy boli polomäkké. Tie potom vyberte a opláchnite studenou vodou.

V mise zmiešajte mleté mäso, vajce, najemno nastrúhanú cuketu, soľ, čierne korenie a väčšiu štipku muškátového orieška. Kelovým listom tĺčikom na mäso natlčte silný stred, ak ho majú. Zmes rozdeľte na 6 dielov a do každého listu lyžicou dávajte doprostriedka náplň, z ktorej vytvarujete valček. Kraje listu zahnite cez mäso a potom zviňte do závitku. Závitky previažte kúskom bielej nite alebo kuchynskou niťou.

Pekáč namažte trochou oleja, závitky do neho uložte, podlejte vývarom alebo vodou a vložte prikryté prikrývkou do trúby vyhriatej na 190° C. Mäso duste v trúbe asi 30 minút. Po upečení vyberte z trúby a šťavu z mäsa v hrnci zredukujte tak, aby mala vo výsledku približne 200 ml. Šťavu dosoľte a dokoreňte a vložte do nej závitky.

Ako príloha sa skvelo hodí tekvicové pyré.