

# KAPUSTOVO - BULGUROVÉ PLACIČKY PODÁVANÉ NA ZELENINOVÉM SALÁTU

---

Postup:

- 500 g kapusty - listy, spaříme ve vroucí osolené vodě cca 3-5 min, poté propláchneme studenou vodou až do úplného vychladnutí
  - vychladlou kapustu nakrájíme na krátké asi 0,5 cm široké nudličky, přidáme najemno utřený česnek, vejce, sůl, pepř, najemno nasekanou petrželovou nať, muškátový květ a strouhanku, důkladně promícháme a spojíme v těsto tak, aby nám drželo pěkně pohromadě.
  - poté z těsta tvarujeme placičky, které pokládáme na plech vyložený promaštěným pečícím papírem, pečeme v předehřáté troubě při 200 °C cca 10 - 15 min dle barvy, před vložením do trouby je nutné placičky z vrchu potřít olivovým olejem
- 

**Náš tip** - podávejte se zeleninovým salátem a česnekovým dipem

## **Česnekový dip**

- díl majonézy smíchejte se stejným dílem zakysané smetany, osolíme, opepříme, dle chuti osladíme a důkladně promícháme s najemno nastrouhaným česnekem a najemno nasekanou pažitkou.

Dobrou chuť :)

## **Suroviny na 4 porce:**

- 1 x Bulgur s restovanou cibulkou  
RV 200 g
- 500 g kapusty
- česnek dle chuti
- olivový olej 500 ml
- 4 ks vajec
- strouhanka
- muškátový květ dle chuti
- sůl a pepř
- petrželová nať

zdroj: [www.rychlevareni.cz](http://www.rychlevareni.cz)



---

autor: - zdroj: POTRAVINY CENTRAL LOUNY  
vygenerováno v 17:55:23 dne 23. 09. 2021