

## Dobrota z mletého masa a zelí

### Ingredience:

500 g míchaného mletého masa  
sůl, pepř  
kořenící směs na mleté maso  
4 hrsti dlouhozrnné rýže  
1 rohlík  
asi 1 dcl mléka  
3 cibule  
3 lžíce oleje  
2 sáčky (1 kg) kysaného zelí  
rajčatový protlak (asi 4 lžíce)  
250 ml vody  
400 ml zakysané smetany.



V míse smíchejte mleté maso, sůl, pepř, koření na mleté maso a rýži. Rohlík nakrájejte na kostičky, namočte do mléka, vyždímejte a přimíchejte k masu. Z této směsi pak vytvarujte válečky velké asi jako na čevapčiči. V hrnci, který pak můžete vložit do trouby, nechte zesklivatět nadrobno nakrájenou cibuli a rozprostřete na ni polovinu bílého kysaného zelí (1 sáček), ze kterého jste vymačkali šťávu. Pokud nemáte rádi kyselé, můžete ho ještě trochu propláchnout ve vodě. Na zelí rozprostřete masové válečky a zakryjte je druhým sáčkem zelí. Ve vodě (vývaru) rozmíchejte rajský protlak a hrnec zalijte tak, aby bylo vše ponořené. Vše vařte asi 20 minut, dokud rýže nezměkne a nevyvaří se většina přebytečné tekutiny. Pak hrnec vložte ještě asi na 15–20 minut do trouby vyhřáté na 200 stupňů Celsia a nechte zapéct.

Hotové podávejte se zakysanou smetanou, případně i s celozrnným pečivem.

## **Mleté maso na zelí s brambory**

### **Ingrediencie:**

300 g mletého masa  
500 g kysaného zelí  
6-8 větších brambor  
2 vejce  
250 ml smetany na vaření  
1 rohlík  
sůl  
pepř  
kmín  
majoránka  
1 lžíce hořčice  
2 stroužky česneku

Nakrájíme rohlík na kostičky a namočíme v mléce, pak přidáme mleté maso, prolisovaný česnek, sůl, pepř, kmín, majoránku a nadrobno nakrájenou cibulku, vše promícháme a dáme odležet. Brambory oloupeme, nakrájíme na kolečka, do vymazané zapékací misky dáme na dno brambory a potřeme hořčicí, na ně poklademe vymačkané zelí, pak znovu vrstvu brambor, pak poklademe masovou směsí a opět poklademe brambory, přelijeme smetanou s rozšlehaným vejcem. Zakryjeme a pečeme na 200°C cca 75 minut, pak odkryjeme a dopékáme dozlatova.

## Plněné skládané zelí s mletým masem



### Ingredience:

- [zelí bílé](#) 1 kus (mladé, hlávkové)
- [vepřové maso](#) 600 gramů (mleté)
- [vejce](#) 2 kilogramy
- [cibule](#) 1 kus
- [strouhanka](#) 3 lžíce
- [petrželka velkolistá](#) 3 lžíce (nejemno nasekaná)
- [cibulová nať](#) 2 lžíce
- [hořčice dijonská](#) 2 lžíce
- [česnek](#) 3 stroužky
- [máslo](#) (na vymazání)
- [pepř černý](#) (mletý)
- [sůl](#)

Hlávkou očistíme a povaříme 7 minut v osolené vodě. Zprudka ji zchladíme ve studené vodě, necháme odkapat a opatrně ji rozebereme na listy. Osušíme je, tuhé středy listů seřízneme nožem a mírně rozklepeme paličkou na maso.

Mleté maso vložíme do mísy, přidáme vejce, strouhanku, hořčici, utřený česnek, petrželku a cibulovou nať, osolíme, opepříme a důkladně promícháme, až vznikne kompaktní hmota, kterou necháme krátce v chladu odležet.

Kulatou ohnivzdornou mísu vyložíme papírem na pečení, potřeme ho rozpuštěným máslem a mísu vyložíme největšími zelnými listy tak, aby se mírně překrývaly a přesahovaly přes okraj mísy. Potřeme je polovinou masové hmoty a obložíme téměř všemi zbylými listy, na které rozložíme zbylou masovou hmotu. Překryjeme ji přečnívajícím zelnými listy, které přeložíme směrem do středu, případně i zbylými zelnými listy, a vše mírně přitlačíme.

Mísu vložíme do hrnce naplněného vodou tak, aby byla do poloviny ponořená, a dusíme 2 hodiny v troubě vyhřáté na 150 °C. Pak mísu opatrně vyjmeme, nad dřezem stlačíme vršek zelí talířkem, aby vytekla přebytečná šťáva, zelí překlopíme na talíř a nakrájíme na porce.

## Masové kuličky á la Ikea

### Ingrediencie:

500 g mletého masa (mix vepřového a hovězího)

1 rohlík,

1 vejce

po špetce mletého nového koření, pepře a muškátového oříšku

1 lžíce másla

1 menší cibule

2 lžíce oleje

1 lžíce hladké mouky

2 lžíce plnotučné hořčice

100 ml jablečného džusu,

100 ml smetany ke šlehání

brusinková zavařenina

sůl



### Postup

Cibuli oloupeme a nakrájíme najemno. V pánvi rozpustíme máslo a cibuli na něm podusíme se špetkou soli do zesklovatění. Odstavíme a necháme vychladnout.

Rohlík namočíme do vody a necháme nasáknout. Pak z něj vymačkáme vodu a pokrájíme ho co nejvíc nadrobno.

V míse smícháme maso, vejce, rohlík, koření, vychladlou cibuli, osolíme a důkladně propracujeme.

Z masové hmoty tvarujeme kuličky o průměru kolem 3 cm.

V pánvi zahřejeme olej a kuličky v něm po částech ze všech stran opečeme dozlatova. Hotové odkládáme do kastrůlku s pokličkou a udržujeme v teple.

Z pánve vylijeme přebytečný olej, ponecháme jen asi jednu lžici. Přisypeme mouku a upražíme světlou jíšku. Zalijeme jablečným džusem, přidáme 200 ml vody, promícháme a přivedeme k varu. Přidáme hořčici a povaříme asi 15 minut. Je-li omáčka příliš hustá, můžeme zředit vodou. Po provaření přilijeme smetanu a necháme přejít varem.

Hotovou omáčku přecedíme a podle chuti dosolíme.

Kuličky na talíři přelijeme omáčkou. Podáváme s bramborami a brusinkovou zavařeninou.

## Masová směs na topinky

### Ingredience:

500 g mletého masa  
100 g celeru  
1 zelená paprika  
sůl  
mletý pepř  
oregano  
2 vejce  
1 dl kečupu  
křen  
olej



### Postup

Očištěný celer jemně nastrouháme. Papriku nakrájíme na nudličky. Na oleji osmahneme celer, přidáme maso, osolíme, opepříme, okořeníme a za stálého míchání opékáme asi 10 minut. Pak přilijeme kečup, přidáme pokrájenou papriku, promícháme, trošičku podlijeme a dusíme do změknutí papriky. Odstavíme, vmícháme celá vejce, vrátíme na plotýnku a mícháme, dokud se vejce nesrazí. Mažeme na opečené plátky chleba obyčejného či toustového. Ozdobíme kečupem a strouhaným křenem.

## Zelné závitky dušené v troubě

### Ingredience:

- 300 g mletého masa vepřového
- 150 g vařené rýže
- 1 vejce
- 16 lupenů z menší hlávky zelí
- 150 g tučnější anglické slaniny nebo uzeného bůčku
- 150 ml domácího kečupu nebo paprikového protlaku
- Sůl, mletý černý pepř



Z menší hlávky bílého zelí vykrojíme část košťálu. Opatrně obereme listy. Listy vložíme do vroucí osolené vody a asi pět minut zprudka povaříme. Listy vyndáme, vodu nevytlíváme. Maso promísíme s rýží. Do směsi přidáme vajíčko, sůl a trochu mletého pepře. Z těsta vytvoříme stejně široké šištičky.

Silné žebro listu naplocho seřízneme, na jeden konec položíme váleček a svineme. Jde to velmi snad a závitky nemají tendenci se rozbalovat.

Slaninu nebo bůček nařežeme na tenké plátky, co nepůjde nakrájet, rozsekáme na kousky, které nasypeme na dno kastrolu. Protože během odlupování lupenů zbyl nějaký zelný odpad, hrubě jej nasekáme a přidáme ke slanině.

Na tento základ naskládáme zelné závitky těsně vedle sebe, podlijeme asi půl deci zelného vývaru, poklademe slaninou a pokapeme domácím kečupem (popř. oblíbeným).

Závitky dáme do trouby a pečeme na nejvyšší teplotu – asi 25 minut. Pak odkryjeme a ještě pět minut zapékáme.

Hotové zelné listy plněné mletým masem dáváme na talíř i s trochou výpeku a zelí ode dna. Nejlépe k nim chutná chleba nebo vařené brambory.