

### 13.024 - Kel plnený mäsom a cestovinou

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

[illegible]

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	115	150	190	245	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	115	150	190	245	

### Technologický postup:

Veľké kelové listy umyjeme, sparíme vriacou osolenou vodou a naklepeme.

Pripravíme si plnku: na zvyšnej časti oleja speníme očistenú pokrájanú cibuľu , pridáme cestovinu, osolíme, opražíme, zalejeme vodou a dusíme do mäkkka. K podusenej cestovine pridáme umyté, zomleté mäso, očistený prelisovaný cesnak, majorán, vajcia a premiešame.

Kelové listy naplníme plnkou, stočíme, poukladáme do olejom vymasteného pekáča, mierne podlejeme vodou a v rúre udusíme do mäkka. Na časti oleja speníme polovicu očistenej pokrájanej cibule, pridáme zvyšný na rezance pokrájaný kel, soľ, čierne mleté korenie, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Nakoniec zahustíme múkou opraženou nasucho, ktorú rozriedime vodou a 20 minút varíme.

Upečené kelové zvitky vložíme do šťavy a podávame.

Príloha: varené zemiaky.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]