

Jedlá

zo sladkej a kyslej kapusty



Recepty

Obsah receptov

ALSASKÁ KAPUSTA	6
ALSASKÝ ŠUGRUT	7
BABIČKINE KAPUSTNÍKY	8
BIELA FAZUĽA S KYSLOU KAPUSTOU	9
BRAVČOVÁ PEČIENKA PRE DIABETIKOV	10
BRAVČOVÉ GULE V KYSLEJ KAPUSTE	11
BRAVČOVÉ KAPSY S KYSLOU KAPUSTOU	12
BRAVČOVÉ KOLENO S KYSLOU KAPUSTOU A KNEDĽOU	13
BRAVČOVÉ S KYSLOU KAPUSTOU	14
BRAVČOVÉ ZÁVITKY S KYSLOU KAPUSTOU	15
BRAVČOVO - KAPUSTOVÉ KAPSIČKY	16
BRYNDZOVÉ PIROHY S KYSLOU KAPUSTOU	17
CESTOVINA S KYSLOU KAPUSTOU A FAZUĽOU	18
ČESKÁ KAPUSTA	19
DUSENÁ KAPUSTA	20
DUSENÁ KYSLÁ KAPUSTA_01	21
DUSENÁ KYSLÁ KAPUSTA_02	22
DUSENÁ KYSLÁ KAPUSTA_03	23
DUSENÁ KYSLÁ KAPUSTA KYSLAK	24
DUSENÁ KYSLÁ KAPUSTA S JABLKAMI	25
EINTOPF Z KYSLEJ KAPUSTY	26
FAZUĽA S KYSLOU KAPUSTOU_01	27
FAZUĽA S KYSLOU KAPUSTOU_02	28
"FUČKANÉ" ZEMIAKY S KYSLOU KAPUSTOU	29
"FUČKANÉ" ZEMIAKY S KYSLOU KAPUSTOU	30
GAZDOVSKÉ CESTOVINY	31
GAZDOVSKÉ GULKY V KYSLEJ KAPUSTE	32
GEMERSKÉ ZEMIAKOVÉ GULKY	33
GULÁŠ Z KYSLEJ KAPUSTY S CIBUĽOVÝMI KNEDLIČKAMI	34
GULÁŠ Z TURCA	35
HALUŠKY S BRYNDZOU	36
HALUŠKY S KYSLOU KAPUSTOU_01	37
HALUŠKY S KYSLOU KAPUSTOU_02	38
HALUŠKY S KYSLOU KAPUSTOU_03	39
HALUŠKY S KYSLOU KAPUSTOU_04	40
HALUŠKY S KYSLOU KAPUSTOU_05	41
HALUŠKY S KYSLOU KAPUSTOU_06	42
HALUŠKY S ÚDENÝM MÄSOM A KYSLOU KAPUSTOU	43
HARUĽA S KYSLOU KAPUSTOU	44

Recepty

HNEDÁ KAPUSTA	45
HOREHRONSKÉ GULKY	46
HORNIACKE REZANCE S KYSLOU KAPUSTOU	47
JAHŇACÍ GULÁŠ S KYSLOU KAPUSTOU	48
KAPUSTA NA ZOBKY – POLIEVKA.....	49
KAPUSTOVÉ LISTY PLNENÉ ÚDENÝM MĀSOM.....	50
KAPUSTOVÉ PLACKY	51
KAPUSTOVÉ PLACKY S KUKURICOU	52
KAPUSTOVÝ NĀKYP SO ŠUNKOU.....	53
KAPUSTOVÝ PRĪVAROK.....	54
KARBONĀTKY ZO ZEMIAKOV A KAPUSTY	55
KNEDLE S ÚDENINOU A KYSLOU KAPUSTOU	56
KOKOŠKY	57
KOLÁČ Z KYSLEJ KAPUSTY	58
KOLOŽVĀRSKA HUBOVĀ KAPUSTA.....	59
KOLOŽVĀRSKA KAPUSTA_01	60
KOLOŽVĀRSKA PREKLADANĀ KAPUSTA_02	61
KOLOŽVĀRSKA KAPUSTA SO SÓJOVÝM GRANULĀTOM	63
KRĀLIK PEČENÝ V KYSLEJ KAPUSTE	64
KURACIE STEHNĀ NA KYSLEJ KAPUSTE.....	65
KURČĀ NA KAPUSTE	66
KURČĀ NA KYSLEJ KAPUSTE.....	67
KYSLĀ KAPUSTA PEČENĀ NA CESNAKU	68
KYSLĀ KAPUSTA S KLOBĀSOU A ZEMIAKMI	69
KYSLĀ KAPUSTA s plnkou z mletého mĀsa a údenou klobĀsou.....	70
LASAGNE PREKLADANĚ KAPUSTOU	71
LEPENICA S KAPUSTOU.....	72
LOKŠE S KYSLOU KAPUSTOU A PEČENÝM MĀSOM.....	73
MAĎARSKĚ GULE.....	74
MASTENĚ LOKŠE S KAPUSTOU	75
MĀSOVĚ KNEDLE S KYSLOU KAPUSTOU.....	76
MĀSOVĚ GULKY V KYSLEJ KAPUSTE_01	77
MĀSOVĚ GULKY V KYSLEJ KAPUSTE_02	78
MĀSOVĚ ZĀVITKY PLNENĚ KYSLOU KAPUSTOU	79
MORAVSKÝ VRABEC s chlpatými knedlíkmi a kyslou kapustou	80
MUSAKA Z KYSLEJ KAPUSTY A RYŽE	81
NAKLADANĀ KYSLĀ KAPUSTA	82
NĀKYP Z KYSLEJ KAPUSTY	83
OBRĀTENĀ KAPUSTA	84
OPEKANĀ ŠUNKA S KAPUSTOU	85
PEČENĀ HUS PLNENĀ KYSLOU KAPUSTOU A JABLKAMI.....	86
PEČENĚ KURACIE STEHNĀ na kyslej kapuste a zemiakoch.....	87

Recepty

PEČENÝ BÔČIK NA KYSLEJ KAPUSTE	88
PEČENÝ BÔČIK PLNENÝ S KYSLOU KAPUSTOU	89
PEKÁČIK SO SLANINKOU A KYSLOU KAPUSTOU	90
PIKANTNÁ KYSLÁ KAPUSTA	91
PLACKA MŇAM	92
PLACKY Z KYSLEJ KAPUSTY_01	93
PLACKY Z KYSLEJ KAPUSTY_02	94
PLACKY Z KYSLEJ KAPUST_03	95
PLNENÁ KAPUSTA SO SMOTANOU	96
PLNENÁ KYSLÁ KAPUSTA	97
PLNENÉ CHLEBOVÉ PLACKY	98
PLNENÉ KAPUSTOVÉ LISTY	99
PREDVIANOČNÁ ZAPEKANÁ KAPUSTA	100
PREKLADANÁ KAPUSTA	101
PRÍVAROK Z KYSLEJ KAPUSTY	102
RECEPT NA LIPTOVSKÚ KYSLÚ KAPUSTU	103
REVÚCKE HALUŠKY S KYSLOU KAPUSTOU	104
REZANCE S KYSLOU KAPUSTOU	105
REZNE S KYSLOU KAPUSTOU	106
ROLÁDA Z MORČACIEHO MÄSA S KYSLOU KAPUSTOU	107
SARMA	108
SARMALA	109
SEDMOHRADSKÁ KAPUSTA	110
SEGEDÍNSKA KAPUSTA	111
SLANECKÉ ZEMIAKY S KYSLOU KAPUSTOU A SLANINOU	112
SLIVČANKA S JUŠKOU	113
SMAŽENÉ KAPUSTOVÉ ZÁVITKY	114
STRAPAČKY S KYSLOU KAPUSTOU_01	115
STRAPAČKY S KYSLOU KAPUSTOU_02	116
STRAPAČKY S KYSLOU KAPUSTOU_03	117
STRAPAČKY S KYSLOU KAPUSTOU_04	118
STRAPAČKY S KYSLOU KAPUSTOU_05	119
STRAPAČKY S KYSLOU KAPUSTOU_06	120
STREŠENINA – ZEMIAKY s kyslou kapustou a so slaninkou	121
SYR V KAPUSTOVÝCH LISTOCH	122
ŠALÁT Z KYSLEJ KAPUSTY	123
ŠARIŠSKÉ PLACKY	124
ŠČI – RUSKÁ POLIEVKA S KYSLOU KAPUSTOU	125
ŠPECLE S KYSLOU KAPUSTOU	126
ŠPECLE S KYSLOU KAPUSTOU	127
ŠŤAVNATÉ ROLÁDY	128
ŠŮLANCE S KYSLOU KAPUSTOU	129

Recepty

TAŠKY S KYSLOU KAPUSTOU	130
TEĽACIE S KYSLOU KAPUSTOU	131
TOFU S KYSLOU KAPUSTOU	132
TREŠENÍK	133
TREŠENINA	134
ÚDENÉ S KYSLOU KAPUSTOU	135
UHORSKÁ KAPUSTA	136
VZÁČNY LIEK	137
ZAPEČENÁ KYSLÁ KAPUSTA_01	138
ZAPEČENÁ KYSLÁ KAPUSTA_02	139
ZAPEČENÁ KYSLÁ KAPUSTA S KLOBÁSOU	140
ZAPEČENÉ CESTOVINY S KYSLOU KAPUSTOU	141
ZAPEKANÁ KYSLÁ KAPUSTA	142
ZAPEKANÉ BRAVČOVÉ PLIECKO S KYSLOU KAPUSTOU	143
ZAPEKANÉ ZEMIAKY S KYSLOU KAPUSTOU_01	144
ZAPEKANÉ ZEMIAKY S KYSLOU KAPUSTOU_02	145
ZAPEKANÉ ZEMIAKY S KYSLOU KAPUSTOU_03	146
ZAPEKANÉ ZEMIAKY S KYSLOU KAPUSTOU_04	147
ZAPEKANÉ ZEMIAKY S KYSLOU KAPUSTOU A KLOBÁSOU	148
ZEMIAČKY S KYSLOU KAPUSTOU A KLOBÁSOU	149
ZEMIAKOVÁ BABA S KYSLOU KAPUSTOU_01	150
ZEMIAKOVÁ BABA S KYSLOU KAPUSTOU_02	151
ZEMIAKOVÁ KAŠA S KAPUSTOU A MĀSOM	152
ZEMIAKOVÁ KAŠA S KYSLOU KAPUSTOU	153
ZEMIAKOVÉ GULĽKY S KYSLOU KAPUSTOU	154
ZEMIAKOVÉ HALUŠKY S KYSLOU KAPUSTOU	155
ZEMIAKOVÉ PLACKY S KYSLOU KAPUSTOU_01	156
ZEMIAKOVÉ PLACKY S KYSLOU KAPUSTOU_02	157
ZEMIAKOVÉ PODUŠKY S KAPUSTOU	158
ZEMIAKOVÉ GULĽKY S KYSLOU KAPUSTOU	159
ZEMIAKOVÉ KNEDLIČKY S KYSLOU KAPUSTOU	160
ZEMIAKOVÉ LOKŠE S KYSLOU KAPUSTOU	161
ZEMIAKOVÉ PLACKY S ÚDENÝM MĀSOM PLNENÉ KAPUSTOU ..	162
ZEMIAKOVÝ NĀKYP S KYSLOU KAPUSTOU	163
ZEMIAKOVÝ ZĀVIN S KYSLOU KAPUSTOU	164
ZEMIAKY PREKLADANÉ KYSLOU KAPUSTOU	165
ZEMIAKY S KYSLOU KAPUSTOU	166
ZEMIAKY S KYSLOU KAPUSTOU A SLANINOU	167
ZEMIAKY V KAPUSTE	168
ZEMIAKY ZAPEČENÉ S KYSLOU KAPUSTOU	169

Recepty

ALSASKÁ KAPUSTA

<u>Spotreba:</u>	500 g	kyslej kapusty
	1	cibuľa
	2 PL	masti
	100 ml	bieleho vína
	1	jablko
		soľ
	10	borievok
	300 g	anglickej slaniny
	20 ml	čerešňovice
	500 g	zemiakov
	4	klobásy
	4	kotlety
		mleté čierne korenie

Postup:

Misku na zapekanie vyložíme plátkami anglickej slaniny.

Na masti osmažíme cibuľu, pridáme kyslú kapustu, jablko, borievky a krátko podusíme.

Vložíme do misky, zalejeme čerešňovicou a vínom. Navrch položíme klobásy, osolené, naklepané a okorenené kotlety.

Misku vložíme asi na 1 až 1½ hodiny do vyhriatej rúry a jej obsah zapečieme.

Podávame s chlebom alebo zemiakmi.

Recepty

ALSASKÝ ŠUGRUT

<u>Spotreba:</u>	1 kg	kyslej kapusty
	2	väčšie cibule
	½ až 1½ kg	zemiaky - podľa potreby
	300 g	anglickej slaniny
Všetko podľa chuti:		klobása
		údené mäso, párky
asi ½ l bieleho vína		
Korenie:	5	klinčekov
	5	guliek koriandru
	3	gulky nového korenia
	3	gulky celého čierneho korenia
	2	lístky bobkového listu
	2	strúčiky cesnaku nakrájaného na plátky

Postup:

Toto jedlo je potrebné variť v nerezovom hrnci so hrubo vrstveným dnom alebo hrubom hliníkovom hrnci s neprilnavou vrstvou. Pôvodne toto jedlo Alasanky varili v liatinovom hrnci na platni, kde je teplo rovnomernejšie rozložené.

Z anglickej slaniny nakrájame plátky a nimi pokryjeme dno hrnca. Cibulu nakrájame na pol kolieska a zmiešame ju s kyslou kapustou alebo ju vložíme do hrnca po vrstvách.

Rovnomerne ju rozložíme po dno hrnca. Posypeme korením a na ňu naukladáme olúpané zemiaky, zvyšnú slaninu a údeniny. Údeniny môžeme do kapusty trochu zahrabať. Párky vkladáme asi 15 minút pred koncom varenia. Zalejeme vínom, priklopíme pokrievkou a dáme variť.

Varíme celkom 1 hodinu. **Je potrebné dávať pozor, aby kapusta bola stále podliata.** Ďalej podlievame vínom alebo vodou.

Potom pokrievku zložíme a prebytočnú tekutinu vydusíme - **ale pozor nepripáliť.** Pri kvalitnej kyslej kapuste nie je potrebné soliť ani sladiť. Pokiaľ sa vám predsa len zdá, že je to nutné, tak opatrne.

Podávame na predhriatych tanieroch, na ktoré úhľadne rozdelíme kapustu, zemiaky a údeninu.

Recepty

BABIČKINE KAPUSTNÍKY

Spotreba: ½ kg hladkej múky
 ½ hlávky kapusty
 1 vajce
 sol'
 mleté čierne korenie

Postup:

Na hrubom strúhadle nastrúhame kapusta a na ňu preosejeme hladkú múku. Osolíme, okoreníme a dobre premiešame.

Pridáme celé vajce, trošku vlažnej vody a premiešame tak, aby cesto bolo dostatočne riedke.

Potom do rozpáleného oleja naberačkou lejeme malé placky, ktoré dočervena upečieme. Podávame s čajom.

Recepty

BIELA FAZUĽA S KYSLŔU KAPUSTOU

<u>Spotreba:</u>	250 g	suchej bielej fazule
	300 g	údeného bôčika - alebo prerastenej údenej slaniny
	30 g	masti cibuľa
	250 g	kyslej kapusty
	20 g	hladkej múky
	250 ml	kyslej smotany
	2	strúčiky cesnaku
		soľ

Postup:

Fazuľu namočíte deň vopred do prevarenej vychladnutej vody.

Pred prípravou pridáte k fazuli nakrájaný údený bôčik alebo prerastenú údenú slaninu nakrájanú na kocky a uvaríme domäkka.

V rozohriatej masti speníme cibuľu nasekanú nadrobno, pridáme nakrájanú kyslú kapustu, opražíme, zaprášime múkou, prikryjeme a udušíme do polomäkka.

Polomäkkú kapustu premiešame s uvarenou fazuľou. Nakoniec pridáme kyslú smotanu a rozotrený cesnak, podľa chuti osolíme a premiešame.

Recepty

BRAVČOVÁ PEČIENKA PRE DIABETIKOV

Spotreba na 4 porcie:

Doba prípravy: viac ako 45 minúty

400 g	bravčovej krkovičky
	soľ
	rasca
Zemiaková knedľa:	
800 g	zemiakov
	soľ
30 g	hrubej múky
1	vajce
Kyslá kapusta:	
	kyslá kapusta
	soľ
	rasca
20 g	masti
20 g	cibule
200 g	surových zemiakov
	cukor alebo umelé sladidlo

Postup:

Bravčové mäso opečieme zo všetkých strán na sucho – bez tu-ku. Osolíme, posypeme rascou, podlejeme vodou a upečieme domäkka.

Uvarené zemiaky ošúpeme, nastrúhame, osolíme, pridáme vajce a podľa potreby zahustíme múkou. Z pripraveného zemiakového cesta vyformujeme valec, ktorý asi 20 minút varíme v osolenej vode.

Kyslú kapustu pripravíme tak, že osolenú a rascou posypanú kapustu udusíme takmer domäkka. Nadrobno nakrájanú cibuľu speníme na masť, prípadne osmažíme dozlatista. Pridáme ku kapuste spolu s postrúhanými zemiakmi a spolu podusíme. Dochutíme cukrom alebo umelým sladidlom.



Dobrá chuť.



Len pre vlastnú potrebu

Recepty

BRAVČOVÉ GULE V KYSLEJ KAPUSTE

<u>Spotreba:</u>	350 g	mletého mäsa
	120 g	udusenej ryže
	1	vajce
		majorán
		mleté čierne korenie
		mleté nové korenie
		soľ
	750 g	kyslej kapusty
		olej
	1	cibuľa
	2 PL	hladkej múky
	200 ml	mlieka

Postup:

Do mletého mäsa pridáme udusenú ryžu, vajce, majorán, mleté čierne a nové korenie, soľ a premiešame.

Kapustu nasekáme, vložíme do hrnca s vriacou vodou a 30 minút varíme.

Z mäsovej hmoty urobíme gule, vložíme do kapusty, prikryjeme a 30 minút varíme. Potom gule obrátíme a opäť varíme 20 minút.

Uvarené gule vyberieme, kapustu zahustíme zápražkou z oleja, cibule, múky a mlieka a niekoľko minút povaríme.

Na misu vložíme kapustu, gule a podávame s varenými zemiakmi.

Recepty

BRAVČOVÉ KAPSY S KYSLOU KAPUSTOU

Spotreba na 4 porcie:

Doba prípravy: viac ako 45 minúty

4 až 6	hrubších rezňov s karé
500 g	kyslej kapusty
3 až 4	cibule
asi 50 g	slaniny soľ
100 ml	bieleho vína mleté čierne korenie olej

Postup:

Mäso nakrájame na hrubšie rezne a ostrým nožom vrežeme do nich taštičky.

Slaninu nakrájame na kocky a vyškvaríme, pridáme kyslú kapustu, osolíme, podlejeme bielym vínom a dusíme. S udusenou kapustou naplníme kapsy, spojíme ihlou alebo špajdlou, osolíme, okoreníme a prudko opečieme na oleji.

Opečené uložíme na pekáč, nakrájame na kolieska 3 až 4 cibule podlejeme 200 až 300 ml vody, prikryjeme druhým pekáčom.

Takto pripravený pekáč vložíme asi na 30 až 45 minút do rúry vyhriatej na 200 °C piecť – počas pečenia občas podlievame. Potom 5 minút pred ukončením odokryjeme pekáč a dopečieme.

Podávame s pečenými zemiakmi.



Dobrá chuť.

Len pre vlastnú potrebu

Recepty

BRAVČOVÉ KOLENO S KYSLOU KAPUSTOU A KNEDĽOU

Spotreba na 4 porcie:

1 až 2	svieže bravčové kolená
1 PL	solí
1 PL	cukru
	niekoľko bobkových listov
	celé čierne korenie
800 g	kyslej kapusty
1 PL	zeleninového ochucovadla PODRAVKA - alebo vegety

Doba prípravy: 1 hodina 20 minút



Postup:

Takéto kolienko je obľúbené v nemeckej a rakúskej kuchyni, na priateľoch nechajte hodnotenie, či sú lepšie ako naše tradičné údené a potom uvarené koleno.

Zeleninové ochucovadlo, soľ a cukor vymiešajme s 1 PL vody. Koleno narežeme 2 až 3 krát po dĺžke, dobre potrieme pripravenou zmesou. Potom ho obložíme celými čiernym korením a bobkovým listom. Prikryté necháme 2 až 3 dni odstáť na chladnom mieste.

Po tomto čase, spolu s koreninami, vložíme koleno do studenej vody a varíme asi jednu hodinu.

Koleno z vody vyberieme, asi na 30 minút vložíme do rúry vyhriatej na 220 °C a kým nezíska zlatistú farbu ho pečieme.

Kým sa koleno pečie, preperieme kyslú kapustu a varíme ju domäkka vo vode, v ktorej sa pieklo koleno. Keď je kapusta uvarená ocedíme ju, preložíme ju na zohriaty podnos a zalejeme výpekcom z kolena.

Koleno podávame na varenej kyslej kapuste. Vo Viedni by vám toto jedlo naservírovali s niektorým druhom známych knedlí. No a vy môžete pridať opekané alebo varené zemiaky.

Koleno môžeme piecť spolu so zemiakmi nakrájanými na kolieska.

Uvarené koleno pred pečením ešte trochu dosolíme.

Recepty

BRAVČOVÉ S KYSLOU KAPUSTOU

Spotreba na 4 porcie:

Doba prípravy: 15 minút

Doba tepelnej úpravy: 15/30 minút pri teplote 180 °C

500 g	bravčového pliecka alebo krkovičky
700 g	kvasenej kapusty
	sladká mletá červená paprika
	štipľavá mletá červená paprika
	mleté čierne korenie
	soľ
2	bobkové listy
	celá rasca
150 ml	smotany na varenie
Príloha:	zemiaky
	celé nové korenie

Postup:

Mäso nakrájame na väčšie kocky zmiešame s kyslou kapustou bez kapustnice, pridáme všetko korenie aj smotánku premiešame.

Vložíme do vymasteného hrnca alebo pekáča zakryjeme pokrývkou alebo alobalom a vo vyhriatej rúre upečieme.

Počas pečenia si uvaríme zemiaky. Keď je mäso mäkké podávame s varenými zemiakmi.



Dobrá chuť.



Len pre vlastnú potrebu

Recepty

BRAVČOVÉ ZÁVITKY S KYSLOU KAPUSTOU

Spotreba:

Doba prípravy: 60 minúty

Doba tepelnej úpravy: 45 až 60 minút

8	rezňov z bravčového pliecka
4	nožičky klobásy
	soľ
	mleté čierne korenie
4	strúčiky cesnaku
	majorán
	horčicu
1 kg	kyslej kapusty
500 ml	kyslej smotany
100 g	údenej slaniny

Postup:

Z mäsa nakrájame rezne, naklepeme ich, natrieme prelisovaným cesnakom, horčicou, posypeme soľou, mletým čiernym korením, majoránom a zabalíme do nich klobásu.

Na vymastený plech navrstvíme polovicu kapusty, naukladáme závitky a prikryjeme ich druhou polovicou kapusty. Zalejeme kyslou smotanou a posypeme na kocky nakrájanou slaninou.

Takto naplnený plech vložíme asi na 45 minút do vyhriatej rúry a jeho obsah upečieme.

Podávame so zemiakmi.

Recepty

BRAVČOVO - KAPUSTOVÉ KAPSIČKY

Spotreba na 6 porciu:

Doba prípravy: viac ako 45 minúty

6	rezňov z bravčového karé
500 g	kyslej kapusty
4	cibule
	soľ
	mleté čierne korenie
	olej
100 ml	bieleho vína
50 g	slaninky

Postup:

Z rezňov si prichystáme taštičky tak, že do nich zarežeme nožom.

Slaninu nakrájame na kocky, opečieme, pridáme kyslú kapusta a biele víno. Chvilku podusíme. Zmesou naplníme kapsy, previažeme niťou, okoreníme, osolíme a sprudka opečieme na ohni.

Položíme na pekáč, pridáme na kolieska nakrájanú cibuľu, podlejeme vodou prikryjeme druhým pekáčom.

Takto pripravený pekáč vložíme asi na 45 minút do rúry vyhriatej na 200 °C a jeho obsah upe čieme.



Dobrá chuť.

Len pre vlastnú potrebu

Recepty

BRYNDZOVÉ PIROHY S KYSLOU KAPUSTOU

Spotreba na 4 porcie:

Doba prípravy: 25 minút

	kyslá kapusta
500 g	varených zemiakov
1	vajce
300 g	hladkej alebo polohrubej múky
1	veľkú cibuľu
80 g	oravskej alebo údenej slaniny
250 g	bryndze
	kryštálový cukor
	soľ
	bobkový list
	rasca

Postup:

Varené zemiaky pomelieme, pridáme vajíčko, múku, soľ a pripravíme husté cesto. Na pomúčenej doske cesto rozvaľkáme na asi 3 až 5 mm hrubý plát.

Potom z neho pohárom alebo špeciálnou formičkou vykrojíme pirohu, ktorú naplníme bryndzou. Pirohy vložíme do vriacej osolenej vody a keď po asi 3 až 5 minútach vyplávajú, cez sitko ich prepláchneme vo vode.

Kapustu pripravíme tak, že do vriaceho oleja vložíme nadrobno nakrájanú cibuľu, rascu, bobkový list a nové korenie. Cibuľu pražíme dozlatista a potom pridáme kryštálový cukor a miešame, aby nám vznikol karamel a nezatvrdol. Keď je karamel hotový, pridáme kapustu, podlejeme vodou a asi 30 minút dusíme.

K bryndzovým pirohom s kapustou môžeme pridať ešte opečenú slaninku.

Recepty

CESTOVINA S KYSLŔOU KAPUSTOU A FAZUĽOU

<u>Spotreba:</u>	1	hrnček fazule
	500 g	kyslej kapusty
	1	cibuĽu
		olej
	500 g	hrubšej cestoviny
	150 g	údenej slaniny

Postup:

FazuĽu deň vopred namočíme do vody. Na druhý deň ju v tej vode uvaríme.

Medzitým na oleji speníme nakrájanú cibuĽu a pridáme nakrájanú kyslú kapustu. Všetko spolu uvaríme.

Cestovinu podľa vlastného výberu v slanej vode uvaríme, ocedíme a primiešame k nej uvarenú fazuĽu a udusenú kapustu.

Podávame s opraženou slaninkou.

Recepty

ČESKÁ KAPUSTA

Spotreba na 4 porcie:

Doba prípravy: 40 minút

600 g	kyslej kapusty
1	cibuľa
2 až 3 PL	kryštalového cukru
	soľ
	bobkový list
	celé čierne korenie
	celé nové korenie
	rasca
	borievky – jalovec
1	jablko
100 ml	kvalitného bieleho vína
1 až 2 PL	polohrubej múky
	olej
	voda
	ocot

Postup:

Kyslú kapustu prekrajujeme, jablko nastrúhame a cibuľu nakrájame na jemno. Kapustu nepreplachujeme.

V hrnci na oleji do hneda skaramelizujeme cukor - pozor, aby sme ho nespálili a na ňom orestujeme cibuľu. Pridáme soľ, koreniny, nakrájanú kapustu, kapustovú šťavu a dusíme pod pokrievkou. Občas zamiešame a ak treba, podlejem trochou vody.

Keď je kapusta polomäkká, pridáme nastrúhané jablko a podlejeme vínom. Keď sa víno odparí, zasypeme múkou a dodusíme. Kapusta nemá byť rozvarená – len trošičku chrumkavá a šťavy nemá byť veľa.

Ak treba, ešte dochutím octom a cukrom. Výsledná chuť má byť príjemne sladko – kyslo vyvážená.

Recepty

DUSENÁ KAPUSTA

Spotreba na 4 porcie:

Doba prípravy: 5 + 15 minút

500 g kyslej kapusty
20 g masti
1 cibuľa
1 ČL mletej červenej papriky
soľ
cukor

Postup:

V kastróly opražíme na masti cibuľu nakrájanú nadrobno, pridáme mletú červenú papriku, kyslú kapustu, 1 až 2 PL vody a udusíme.

Nakoniec podľa chuti osolíme a osladíme.

Recepty

DUSENÁ KYSLÁ KAPUSTA_01

Spotreba: 700 g kyslej kapusty
1 cibul'a
olej
soľ
rasca
bobkový list

Postup:

Na oleji speníme nakrájanú cibul'u, pridáme nakrájanú kyslú kapustu, rascu, soľ, bobkový list, trošku podlejeme a domäkka ju udusíme.

Podávame ako prílohu k mäsu a údeninám.



Dobrá chuť.

Len pre vlastnú potrebu

Recepty

DUSENÁ KYSLÁ KAPUSTA_02

Spotreba:

500 g	kyslej kapusty
	trocha rasce
60 g	masti
20 g	hladkej múky
1	malá cibuľa
4	kocky cukru
	ocot – podľa chuti
	soľ – podľa chuti

Postup:

Kyslú kapustu trocha nakrájame a keď je veľmi kyslá aj ju studenou vodou prepláchneme.

Potom ju v troche vody, do ktorej sme pridali rascu, uvaríme domäkka.

Medzitým si pripravíme svetložltú zápražku s cibuľou pokrúpanou nadrobno, pridáme kapustu a chvíľu podusíme.

Udusenú kapustu podľa chuti osladíme, okyslíme, osolíme a premiešame.

Recepty

DUSENÁ KYSLÁ KAPUSTA_03

Spotreba: 1 kg kyslej kapusty
masť
cibuľa
mleté čierne koreníe
sol'
vegeta
rasca
hladká múka
citrónová šťava
mletá červená paprika

Postup:

Kapustu ocedíme, vodu z kapusty si odložíme na prípadné dochutenie. Ak je kapusta dosť kyslá môžeme ju prepláchnuť studenou vodou.

Na masť opražíme nadrobno nasekanú cibuľu, pridáme pripravenú kapustu, osolíme, pridáme koreníe, rascu a dusíme domäkka.

Potom kapustu dochutíme vegetou, citrónovou šťavou, podľa chuti cukrom a zahustíme zátrepkou z múky a vody. Za stáleho miešania necháme prevariť. Môžeme dofarbiť mletou paprikou.

Podávame najmä k údenému mäsu, pečeným údeninám a ako prílohu k jedlám zo zemiakového cesta.

Recepty

DUSENÁ KYSLÁ KAPUSTA KYSLAK

Spotreba:

1 kg	kyslej kapusty
50 g	prerastenej slaniny
	cibuľa
½ ČL	rasce
	soľ
	bobkový list
	štipka cukru
250 ml	mäsového bujónu

Postup:

Kyslú kapustu ochutnáme, ak je veľmi kyslá, prepláchneme ju studenou vodou. Cibuľu nakrájame nadrobno, slaninu na malé kocky.

Na horúcej panvici opečieme slaninku a cibuľku. Pridáme kapustu, krátko ju podusíme a potom ju podlejeme mäsovým vývarom. Pridáme cukor, soľ, bobkový list a rascu.

Všetko dobre premiešame a 25 minút na slabom ohni dusíme. Počas dusenia kapustu občas premiešame, aby sa nám nepripálila.

Na záver vyberieme bobkový list a podávame.

Recepty

DUSENÁ KYSLÁ KAPUSTA S JABLKAMI

Spotreba:

40 g	oleja
40 g	cibule
600 g	kyslej kapusty
150 g	jablko

Postup:

Na oleji speníme očistenú a nakrájanú cibuľu, pridáme nakrájanú kyslú kapustu, očistené, na rezance nakrájané jablká a udusíme domäkka.

Podávame ako prílohu k pečenému mäsu a hydine.

Recepty

EINTOPF Z KYSLEJ KAPUSTY

<u>Spotreba:</u>	2	kuracie prsia
	700 g	kyslej kapusty
	4	mrkvy
	350 g	uvarenej tmavej fazule
	1	veľká cibuľa
	1	veľký zemiak
		olej
		mleté čierne koreníe
		soľ
		mletá červená paprika
		vegeta
		rasca
	250 ml	kyslej alebo sladkej smotany

Postup:

Mäso nakrájame na kocky, cibuľu nadrobno, mrkvu na kolieska.

Potom na oleji speníme cibuľu, pridáme mäso a mrkvu, opražíme, posypeme mletou červenou paprikou, premiešame a podlejeme, osolíme, pridáme rascu a 10 minút dusíme.

Medzitým si nakrájame na drobnejšie kyslú kapustu. Zemiak očistíme a nastrúhame najemno.

Kapustu a zemiak pridáme ju do hrnca. Dusíme všetko za občasného premiešania domäkka, ak treba trošku podlejeme. Pridáme uvarenú fazuľu, zjemníme pridaním kyslej smotany.

Do smotany pridáme najskôr trochu horúcej šťavy z hrnca, premiešame a potom všetko vlejeme do zmesi, ochutíme vegetou, okoreníme a ešte chvíľu povaríme.

Podávame s chlebom.



Dobrá chuť.

Len pre vlastnú potrebu

Recepty

FAZUĽA S KYSLOU KAPUSTOU_01

<u>Spotreba:</u>	200 g	fazole
	400 g	kyslej kapusty
	200 g	zemiakov
	30 g	údenej slaniny
	40 g	cibule
		soľ

Postup:

Prebratú umytú fazuľu zalejeme studenou vodou a necháme stáť do druhého dňa.

Na druhý deň ju v tlakovom hrnci domäkka uvaríme. Zvyšok vody necháme odpariť.

Na kocky nakrájanú údenú slaninu popražíme, pridáme očistenú nadrobno nakrájanú cibuľu, ktorú zapeníme, vložíme nakrájanú kyslú kapustu, umyté, očistené na kocky nakrájané zemiaky, podlejeme vodou a udusíme domäkka.

Mäkkú fazuľu zamiešame s kapustou a zemiakmi a podľa chuti dosolíme.

Podávame ju k varenému údenému mäsu.

Recepty

FAZUĽA S KYSLOU KAPUSTOU_02

<u>Spotreba:</u>	300 g	fazole
	1½ l	vody
	200 g	kyslej kapusty
	200 g	zemiakov
	40 g	masti
	40 g	hladkej múky
		mletá červená paprika
		soľ

Postup:

Fazuľu, ktorú sme vopred namočili, varíme v tej istej vode. Keď je domäkka uvarená, pridáme zemiaky nakrájané na kocky a necháme hu ďalej variť.

Kyslú kapustu uvaríme osobitne.

Z múky a masti urobíme zápražku, pridáme mletú papriku, zalejeme studenou vodou a vlejeme do fazule.

Nakoniec pridáme kapustu a všetko spolu ešte krátko povaríme. Podávame s chlebom.

Recepty

FRANCÚZSKE ZEMIAKY S KYSLOU KAPUSTOU

Spotreba na 6 porcií:

zemiaky uvarené v šupke
kyslú kapustu
vajcia
kyslú pochúťkovú smotanu
slaninu alebo klobásu
vegetu
soľ

Postup:

V šupke uvarené zemiaky ocedíme, olúpeme a nakrájame na kolieska. Zapekaciu misu vymastíme maslom.

Na dno misy naukladáme nakrájané zemiaky. Na vrstvu zemiakov uložíme natvrdo uvarené, vychladnuté a nakrájané vajcia. Na vajcia naukladáme kyslú kapustu – na kapustu zasa slaninu alebo šťavnatú klobásu.

Týmto spôsobom postupujeme až do naplnenia zapekacej misy. Obsah zapekacej misy zalejeme pochúťkovou smotanou. Dochutíme soľou a vegetou podľa chuti.

Takto naplnenú zapekaciu misku vložíme do rúry vyhriatej na 200 °C a jej obsah upe čieme.



Dobrá chuť.

Len pre vlastnú potrebu

Recepty

"FUČKANÉ" ZEMIAKY S KYSLOU KAPUSTOU

Spotreba:

zemiaky uvaríme v slanej vode
menšia hrst' kyslej kapusty
cibuľka
slaninka
mleté čierne korenie
sol' – podľa potreby
vody

Postup:

Očistené nakrájané zemiaky uvaríme v slanej vode. Menšiu hrst' kyslej kapusty uvaríme s troškou vody v inej nádobe.

Uvarené zemiaky ocedíme, pridáme uvarenú kapustu a dochutíme rozpraženou cibuľkou na slaninke. Pridáme trošku mletého čierneho korenia a vody. Nalejeme na zemiaky s kapustou a potlačíme.

Jedlo je vhodné ako príloha k pečenému, údenému aj vyprážanému mäsu.

Recepty

GAZDOVSKÉ CESTOVINY

Spotreba:

500 g	cestovín
	– kolienka alebo špirály
200 g	kyslej kapusty
2	cibule
400 g	zemiakov
200 g	údenej prerastenej slaniny
2 PL	masla
2 PL	oleja
1 KL	mletej červenej papriky

Postup:

Cestoviny v slanej vode uvaríme a ocedíme. Na oleji speníme cibuľu a pridáme kyslú kapustu. Okoreníme a podusíme, kým sa voda nevyparí a ešte trošku opražíme.

Zemiaky uvaríme nakrájané na maličké kocky a ocedíme.

Slaninu nakrájame a opražíme s druhou cibuľou doružova, pridáme maslo, mletú červenú papriku a ihneď odstavíme zo sporáka.

Nakoniec vložíme cestoviny, zemiaky, kapustu aj slaninu a všetko spolu dobre zmiešame.

Recepty

GAZDOVSKÉ GULKY V KYSLEJ KAPUSTE

<u>Spotreba:</u>	300 g	bravčového mäsa z pliecka
	150 g	ryže
	1	vajce
		soľ
		čerstvo drvené čierne korenie
	50 g	oleja
	500 g	kyslej kapusty
		drvená rasca
		mletá červená paprika
	20 g	hladkej múky
		cukor
		ovocný ocot

Postup:

Recept pochádza z nemeckej kuchyne.

Mäso umyjeme a zomelieme. Pridáme ryžu uvarenú do polomäkka a vajce, osolíme, okoreníme a premiešame.

Na polovici oleja opražíme nadrobno nakrájanú cibuľu, pridáme kyslú kapustu, podusíme a ochutíme potlčenou rascou a mletou červenou paprikou. Z mäsovej zmesi sformujeme gulky, ktoré naukladáme do pekáča, na ne navrstvíme podusenú kapustu, trocha podlejeme horúcou vodou a prikryté udusíme domäkka.

Potom gulky vyberieme. Kapustu zahustíme zápražkou pripravenou zo zvyšného oleja a múky, povaríme a ochutíme cukrom a octom. Nakoniec do kapusty vložíme udusené gulky a podávame.

Recepty

GEMERSKÉ ZEMIAKOVÉ GULKY

<u>Spotreba:</u>	200 g	údeného mäsa
	60 g	údenej slaniny
	200 g	kyslej kapusty
	600 g	zemiakov
	50 g	hladkej múky
	1	cibuľa
	2	strúčiky cesnaku
	1 PL	masti
		majorán
		mleté čierne korenie
		soľ

Postup:

Očistené zemiaky umyjeme, nastrúhame a precedíme.

Údené mäso prevaríme, vykostíme, pomelieme a premiešame so zemiakmi. Všetko posypeme majoránom, korením, soľou, ochutíme rozodretým cesnakom, pridáme múku a vymiešame tuhšie cesto.

Z cesta vyformujeme guľky, ktoré obalíme múkou, uvaríme v osolenej vode a vložíme do misy. Slaninu nakrájame a rozpražíme.

Uvarené guľky polejeme vyškvařenou masťou, posypeme škvarkami, obložíme nakrájanou kyslou kapustou, navrch položíme na drobno nakrájanú cibuľu, ktorú sme opražili dozlata a takto pripravené podávame.

Recepty

GULÁŠ Z KYSLEJ KAPUSTY S CIBUĽOVÝMI KNEDLIČKAMI

Spotreba:

Doba prípravy: 30 minút

Doba tepelnej úpravy: 40 minút

1	balenie zmesi na chlpaté knedličky – polotovar
2	žemle
2	cibule
2 PL	masla
600 g	kyslej kapusty
400 g	mletého bravčového mäsa
	soľ
	mleté čierne korenie
	mletá červená paprika
1	konzerva paradajkového pretlaku
1	bobkový list
500 ml	mäsového vývaru
	olej



Postup:

Zmes na knedle vysypeme do misy, pridáme nasucho opečené, na kocky nakrájané žemle, na masle dohneďa opečenú nakrájanú cibuľu, vodu podľa návodu na obale a necháme krátko odstáť.

Zo zmesi tvarujeme navlhčenými rukami malé knedličky, ktoré varíme vo vriacej osolenej vode asi 5 až 8 minút.

Na oleji opečieme mleté mäso, pridáme soľ, korenie, červenú papriku, paradajkový pretlak a opekáme asi 5 minút. Potom pridáme kapustu aj so šťavou, bobkový list, podlejeme vývarom a dusíme asi 30 minút.

Hotový guláš môžeme ešte zahustiť škrobovou múčkou alebo trochou masla rozmiešaného s hladkou múkou.

Recepty

GULÁŠ Z TURCA

Spotreba na 10 porcií:

Doba prípravy: do 45 minút

500 g	bravčový bôčik alebo plece
1	cibuľa
1 ČL	mletej sladkej papriky
	trochu rasce
asi 500 g	kyslej kapusty
1 až 3	zemiaky
200 ml	smotany
	múka

Postup:

Na tento guláš je najvhodnejší bravčový bôčik alebo bravčové plece. Mäso z bravčového stehna je chudé, preto k nemu odporúčame pridať bôčik v pomere 2:1.

Mäso nakrájané na kocky na masti prudko opečieme a vyberieme.

Do masti vložíme speniť nadrobno nakrájanú cibuľu. Pridáme trochu rasce a 1 ČL mletej sladkej červenej papriky. Mäso vložíme naspäť, podlejeme a dusíme do polomäčka.

Potom pridáme kyslú kapustu alebo aj zemiaky nakrájané na malé kocky a dodusíme do zmäknutia. Zalejeme smotanou, v ktorej rozhabarkujeme trochu múky. Ešte chvíľu povaríme.

Podávame so zemiakmi.

Môžeme ho pripravovať aj tak, že osobitne uvaríme zemiaky i kapustu. Keď je mäso skoro mäkké, pridáme do neho uvarenú kapustu aj s vodou, v ktorej sa varila a uvarené zemiaky. Zalejeme smotanou s múkou a dovaríme. Paprikou a cibuľou nešetříme, môžeme pridať na hrot noža aj štipľavej papriky.



Dobrá chuť.

Len pre vlastnú potrebu

Recepty

HALUŠKY S BRYNDZOU

Spotreba:

8	veľkých zemiakov
500 g	polohrubej múky
	trošku soli
1	vajce
250 g	bryndze
200 g	slaniny

Postup:

Očistíme zemiaky, nastrúhame, pridáme vajce, múku, soľ a vymiešame na zemiakové cesto.

Do vriacej vody ich púšťame cez sito na haluška, tzv. haluškár. Keď halušky pri varení vyplávajú na hladinu, vyberieme a premyjeme v horúcej vode.

Takto pripravené halušky zmiešame s bryndzou a navrch pridáme škvarky.

Podávame s kyslým mliekom a s pažitkou.

Recepty

HALUŠKY S KYSLOU KAPUSTOU_01

Spotreba na 4 porcie:

4	veľké zemiaky
2	vajcia
	soľ
	hladká múka
2	hrste kapusty
4 cm	hrubá slanina

Postup:

Zemiaky si očistíme a nastrúhame. Pridáme dve vajíčka a postupne vmiešavame múku tak, aby cesto bolo primerane husté a pritom sa nerozvarilo, keď ho budeme variť – skúsenosť nás to naučí. Podľa chuti pridáme soľ.

Pripravené cesto z dreveného lopára po jednej haluške lyžicou hádzeme do vriacej vody. Halušky si povrú asi tak minútku - dve a keď vystupujú na hladinu, postupne ich vyhadzujeme do vandlíka, kde je pripravená prvá hrst kyslej kapusty.

Keď sa nám podarí vyhádzat' všetky halušky, pridáme aj druhú hrst kyslej kapusty a poriadne všetko zamiešame.

Zo slaniny nakrájame primerané kocky, sprážime ju samu na sebe – na vlastnej šťave. Hotové halušky ňou na tanieri dochutíme.

Recepty

HALUŠKY S KYSLOU KAPUSTOU_02

Spotreba:

750 g	zemiakov
	sol'
250 g	hladkej múky
300 g	kyslej kapusty
1 PL	masti
150 g	údenej slaniny
1 PL	masla

Postup:

Zemiaky očistíme, nastrúhame a osolíme, pridáme múku všetko spolu dobre premiešame.

Do vriacej osolenej vody hádzeme z doštičky pomocou noža halušky.

Kyslú kapustu nakrájame, osolíme a udusíme na masti domäčka.

Uvarené halušky premiešame s podusenou kapustou a polejeme rozškvařenou slaninkou zmiešanou s maslom.

Recepty

HALUŠKY S KYSLOU KAPUSTOU_03

<u>Spotreba:</u>	8	zemiakov
		hladká múka – podľa potreby
	1	vajíčko
		morská soľ
	1 až 2 PL	husacej masti alebo oleja
		kvasenú – kyslú kapustu

Postup:

Najskôr vložíme variť vodu do veľkého hrnca. Keď začne vriieť, dobre ju osolíme.

Medzitým v miske rozmiešame najemno nastrúhané zemiaky, pridáme vajce, osolíme a postupne pridávame hladkú múku, až kým sa nám nevytvorí hustá zmes. Či je akurát vyskúšame jednoducho. Ak sa nám haluška vo vode nerozpadne a vypláva takmer celá na povrch je masa akurát.

Z takto pripraveného zemiakového cesta nasádzeme halušky do vriacej vody a keď vyplávajú na povrch, sitkom ich zoberieme a premyjeme v horúcej vode. Vložíme do nádoby, ktorá uchováva teplo a pokračujeme, kým neuvaríme všetky halušky.

Hotové halušky zmiešame s husacou masťou - nevytvára, dokonca odbúrava zlý cholesterol z tela - pri chudnutí jedálničku nahradíme olejom.

Zmiešame so surovou kvasenou kapustou, z ktorej sme sa snažili vybrať všetok bobkový list a celé čierne korenie a podávame.



Dobrá chuť.

Len pre vlastnú potrebu

Recepty

HALUŠKY S KYSLOU KAPUSTOU_04

Spotreba:

Doba prípravy: 40 minút

1	kg	zemiakov
400	g	hrubej múky
150	g	vareného údeného mäsa
1		vajce
1		strúčik cesnaku
2		cibule olej
		petržlenová vňať
		majoránka
		mleté čierne korenie
		soľ

Postup:

Zemiaky očistíme, umyjeme, najemno nastrúhame, vložíme do utierky a zbavíme prebytočnej vody. Potom ich vložíme do misy, pridáme múku, nadrobno nakrájané mäso, vajce, soľ, korenie, majoránku, pretlačený cesnak, nasekanú vňať, 1 nadrobno nakrájanú a na oleji opraženú cibuľu. Zmes premiešame a nechajme 5 minút odpočinúť.

Z cesta pomocou PL nahádzeme do vriacej osolenej vody halušky a pri miernej teplote 5 minút varíme.

Uvarené ocedte a polejte opraženou cibuľou. Podávajte s duseňou kyslou kapustou.

Recepty

HALUŠKY S KYSLOU KAPUSTOU_05

<u>Spotreba:</u>	600 g	zemiakov
	150 g	hrubej múky
		soľ
	1	vajce
	100 g	hladkej múky
	100 g	údenej slaniny
	1	cibuľa
	300 g	kyslej kapusty
		mleté čierne korenie
		rasca
		olej

Postup:

Zemiaky očistíme a nastrúhame. Pridáme hrubú múku, soľ, vajce a hladkú múku. Vypracujeme cesto tak, aby sa oddeľovalo od misy.

Z cesta nahádzeme do väčšieho množstva vriacej osolenej vody halušky, povaríme ich a povyberáme.

Údenú slaninu nakrájame a rozškvaríme. Pokrájanú cibuľu speníme na oleji, pridáme kyslú kapustu, korenie a rascu. Prikryjeme a udušíme domäkka.

Halušky posypeme udusenou kapustou a polejeme rozškvarenou údenou slaninkou.

Recepty

HALUŠKY S KYSLOU KAPUSTOU_06

Spotreba na 4 porcie:

4	veľké zemiaky
2	vajcia
	soľ
	hladká múka
2	hrste kapusty
4 cm	hrubá slanina

Postup:

Zemiaky očistíme a najemno nastrúhame. Pridáme dve vajička a postupne vmiešavame múku tak, aby cesto bolo primerane husté a pritom sa nerozvarilo, keď ho budeme variť – skúsenosť nás to naučí. Podľa chuti pridáme soľ.

Pripravené cesto z dreveného lopára po jednej haluške lyžicou hádzeme do vriacej vody. Halušky si povrú asi tak minútku – dve, a keď vystupujú na hladinu, vyhadzujeme ich postupne do vandlíka, kde je pripravená prvá hrst' kyslej kapusty. Keď sa nám podarí vyhádzat' všetky halušky, pridáme aj druhú hrst' kyslej kapusty a poriadne zamiešame.

Zo slaniny nakrájame primerané kocky, sprážime ju samu na sebe (na vlastnej šťave) a hotové halušky si ňou na tanieri dochutíme.



Recepty

HALUŠKY S ÚDENÝM MÄSOM A KYSLOU KAPUSTOU

Spotreba:

1	kg	zemiakov
400	g	hrubej múky
150	g	vareného údeného mäsa
1		vajce
		soľ
		mleté čierne korenie
		majorán
1		strúčik cesnaku
		petržlenová vňať
		olej
2		cibule

Postup:

Zemiaky očistíme, umyjeme, najemno nastrúhame, vložíme do utierky a zbavíme prebytočnej vody.

Vložíme do misy, pridáme múku, nadrobno nakrájané mäso, vajce, soľ, korenie, majorán, pretlačený cesnak, nasekanú vňať a 1 nadrobno nakrájanú a na oleji opraženú cibuľu. Zmes premiešame, necháme 5 minút odpočinúť.

Potom pomocou PL hádzeme do vriacej osolenej vody halušky a pri miernej teplote varíme 5 minút.

Uvarené ocedíme, posypeme opraženou cibuľou a podávame s dusenou kyslou kapustou.

Recepty

HARUĽA S KYSLŔOU KAPUSTOU

<u>Spotreba:</u>	750 g	zemiakov
		cibuĽa
	5	strúĽikov cesnaku
		sol'
		mleté Ľierne koren timer
		majorán
	1 PL	rasce
	3	vajcia
	50 ml	sladkej smotany
	5 PL	polohrubej muky
	250 g	kyslej kapusty
	150 g	údenej slaniny
		petrŕlenová vŕňať
		olej

Postup:

Zemiaky ošúpeme, umyjeme a nastrúhame. Osolíme, pridáme koren timer, nakrájanú cibuĽu a rozĽaĽený cesnak, vajcia rozmiešane v smotane a múku. Všetko premiešame.

Cesto rovnomerne rozotrieme na olejom vymastený plech, asi na 40 minút vloŕíme do vyhriatej rúry a upeĽujeme ho.

Potom haruĽu posypeme vrstvou kyslej kapusty a ešĽe krátko zapeĽujeme.

Nakrájame ju na porcie a kaŕdú posypeme na pásiky nakrájanou opraŕenou slaninou a ozdobíme petrŕlenovou vŕňaťou.

Recepty

HNEDÁ KAPUSTA

<u>Spotreba:</u>	1	balenie kyslej kapusty
	2	jaternice alebo jelítka
	1	veľká cibuľa
		hladká múka

Postup:

Cibuľku nakrájame a speníme, keď zmäkne pridáme vnútro z vytlačených jaterníc alebo jelítok.

Orestujeme ho, pridáme kapustu a spolu podusíme. V troške vody rozmiešame trochu múky a zahustíme ňou kapustu.

Podľa chuti prisolíme. Podávame so zemiakovými knedličkami alebo s chlebom.

Recepty

HOREHRONSKÉ GULKY

Spotreba:

1	kg	zemiakov
200	g	hrubej múky
1		vajce
2		cibule
200	g	vareného údeného mäsa
300	g	kyslej kapusty
150	g	údenej slaniny
1		strúčik cesnaku
		majoránka
		soľ
		masť

Postup:

Zemiaky očistíme, spolu s jednou cibuľou a cesnakom nastrúhame, pridáme soľ, múku, vajce, nadrobno nakrájané údené mäso a vypracujeme cesto. Ak by bolo redšie, pridáme ešte múku alebo krupicu tak, aby sa dali formovať guľky.

Z takto pripraveného zemiakového cesta vyformujeme guľky, ktoré obalíme v hladkej múke a v slanej vode asi 15 minút varíme.

Medzitým si na masť udusíme kyslú kapustu. Dozlata opožíme na kocky nakrájanú slaninu s cibuľou.

Na tanier vložíme kapustu, na ňu guľky, polejeme slaninou s cibuľou a podávame.

Recepty

HORNIACKE REZANCE S KYSLOU KAPUSTOU

<u>Spotreba:</u>	50 g	údenej slaniny
	1	vajce
	80 g	masti
	2	cibule
	400 g	kyslej kapusty
	500 g	hrubej múky
		soľ

Postup:

Múku spolu so soľou preosejeme, pridáme vajce a podľa potreby vodu. Vymiesime tuhé cesto, ktoré rozvaľkáme na pomúčenej doske, nakrájame na hrubšie rezance a uvaríme v osolenej vode.

Uvarené rezance precedíme, pokvapkáme polovicou roztopenej masti a premiešame.

Na zvyšku masti opražíme cibuľu nasekanú nadrobno, pridáme nakrájanú kyslú kapustu a udusíme domäkka. Podľa chuti môžeme trochu okoreniť mletým čiernym korením.

Udusenú kapustu premiešame s rezancami a posypeme rozškvarenou údenou slaninou nakrájanou na malé kocky.

Recepty

JAHŇACÍ GULÁŠ S KYSLOU KAPUSTOU

<u>Spotreba:</u>	400 g	jahňacieho mäsa
	2	cibule
	50 g	údenej slaniny
	400 g	kyslej kapusty
	20 g	hladkej múky
	20 g	masti
	100 ml	smotany
		mäsový vývar
		mleté čierne korenie
		mletá červená paprika
		rasca
		soľ

Postup:

Slaninu nakrájame na kocky, pridáme cibuľu a opražíme. Potom pridáme jahňacie mäso nakrájané na kocky, osolíme ho, okoreníme, podlejeme mäsovým vývarom a udusíme domäkka.

Ďalej pridáme nakrájanú kyslú kapustu a udusíme ju domäkka.

Na záver zahustíme zápražkou z masti a múky a dochutíme smotanou.

Recepty

KAPUSTA NA ZOBKY – polievka

Spotreba: kyslá kapusta
kúsok slaniny
soľ

Postup:

Kyslú kapustu namočíme do vody. Necháme postáť aj polhodinu a vodu ochutnáme. Aj je veľmi kyslá, časť vody zlejeme a dolejeme novú, aby mala iba mierne kyslastú chuť.

Slaninu nakrájame na menšie kúsky a rovno surovú vložíme do vody s kapustou. Všetko položíme na pec a necháme prejsť varom.

Po niekoľkých minútach varu slaninu odoberieme, aby úplne nezmäkla a varíme ďalej aspoň hodinu.

Polievka je dobrá vtedy, keď je už kyslá kapusta mäkká. Opäť do nej vhodíme slaninu a odstavíme ju z ohňa.

Recepty

KAPUSTOVÉ LISTY PLNENÉ ÚDENÝM MÄSOM

<u>Spotreba:</u>	400 g	hlávkového kapusta
		- väčšie listy
	250 g	údeného mäsa
	150 g	teľacieho mäsa
	1 PL	strúhanky
	1	vajce
	2 PL	paradajkového pretlaku
	300 ml	kyslej smotany
	1 PL	hrubej múky
		soľ
		mleté čierne korenie

Postup:

Väčšie listy z hlávkovej kapusty sparíme vriacou vodou a vychladíme studenou vodou. Necháme ich odkvapkať a prípadne tlčíkom na mäso zľahka košťalať v strede lista sklepneme - list sa nám potom ľahšie zavinie.

Oboje mäsa spolu na mäsovom mlynčeku pomelieme, pridáme vajce, soľ, mleté čierne korenie aj strúhanku a rukami prepracujeme na rovnorodú zmes.

Takto pripravenou plnkou naplníme rozprestreté kapustové listy, pevne ich zavinieme a naukladáme tesne vedľa seba do maslom vytrenej zapekacej misky.

Paradajkový pretlak zmiešame s vodou a touto zmesou prelejeme závitky. Potom ich vo vyhriatej rúre zvolna dusíme. Do kyslej smotany zašľaháme hrubú múku, ku konci tepelnej úpravy ju nalejeme na závitky a všetko necháme vo vyhriatej rúre dusiť.

Vhodnou prílohou je chlieb.

Recepty

KAPUSTOVÉ PLACKY

Spotreba pre 4 osoby:

2	vajcia
200 g	polohrubej múky
400 g	kyslej kapusty
2	cibule
150 g	slaniny
	olej
	soľ
	mleté čierne korenie

Postup:

Kyslú kapustu v studenej vode prepláchneme a spolu so slaninou a s cibuľou nadrobno nakrájame.

Vajcia zmiešame s kapustou, pridáme múku, cibuľu a kúsky slaniny, osolíme a okoreníme.

Z cesta vytvarujeme malé placky, ktoré na horúcom oleji dozlatista vysmažíme. Chutnajú samostatne aj ako príloha k mäsitým jedlám.



Dobrá chuť.

Len pre vlastnú potrebu

Recepty

KAPUSTOVÉ PLACKY S KUKURICOU

<u>Spotreba:</u>	400 g	kvasenej kapusty
		grahamová múka
	400 g	sterilizovanej kukurice
	200 g	šampiňónov
	4	paradajky
	2	cibule
		bazalka
		soľ

Postup:

Kapustu nasekáme. Pridáme k nej toľko múky, aby sme dostali vláčne cesto.

Z neho vyvaľkáme tenké placky, ktoré z oboch strán nasucho na teflónovej panvici opečieme.

Cibuľu podusíme na oleji, pridáme nakrájané huby a po 5 minútach ocedenú kukuricu – všetko spolu opäť podusíme.

Potom pridáme na kolieska nakrájané paradajky, osolíme, pridáme bazalku a dodusíme.

Podávame s plackami.

Recepty

KAPUSTOVÝ NÁKYP SO ŠUNKOU

Spotreba pre 4 osoby:

200 g	údeného mäsa alebo šunky
1 kg	červenej hlávkovej kapusty
8 PL	oleja
100 g	strúhanky
4	vajcia
1	väčšia cibuľa
	tuk - na vymastenie formy
	strúhanka - na vysypanie formy
	olej
	soľ

Postup:

Nadrobno nakrájanú cibuľu dosklovita osmažíme na oleji. Prisy-peme nakrájanú kapustu, osolíme, okoreníme a domäkka udusíme. Odstavíme a do schladnutej kapusty pridáme žltka, strúhanku a nadrobno nakrájané údené mäso. Nakoniec zľahka vmiešame tuhý sneh vyšľaha-haný z bielkov. Pekáč vymastíme tukom a vysypeme strúhankou, napl-níme pripravenou zmesou a vo vyhriatej rúre zapekáme. Nákyp môž-me podávať s zemiakovou kašou.



Dobrá chuť.

Len pre vlastnú potrebu

Recepty

KAPUSTOVÝ PRÍVAROK

<u>Spotreba:</u>	800 g	kapusty
	40 g	masti
		cibuľa
		rasca
		paradajkový pretlak
	30 g	hladkej múky
		ocot
		cukor

Postup:

Kapustu zbavíme hlúbových častí a nakrájame na rezance.

Na masti opražíme nadrobno nasekanú cibuľu, pridáme kapustu, osolíme, ochutíme rascou a domäkka udusíme.

Primiešame pretlak, zaprášime hladkou múkou, podľa potreby podlejeme a dodusíme.

Prichutíme cukrom a octom.

Recepty

KARBONÁTKY ZO ZEMIAKOV A KAPUSTY

Spotreba:

7	zemiakov
700 ml	kyslej kapusty
4	vajcia
	olej na vysmážanie
1 ČL	kmínu
	soľ
	mleté čierne korenie
	chlieb

Postup:

Zemiaky uvaríme v šupke, ešte teplé ich olúpeme a nastrúhame. Nadrobno nakrájanú kapustu osmažíme na 1 PL oleja a pridáme ku zemiakom.

Do zmesi pridáme dve vajcia, mleté čierne korenie, kmín, soľ a všetko spolu dobre premiešame.

Z pripravenej hmoty vytvarujeme karbonátky, obalíme ich v rozšľahaných vajciach a strúhanke.

Takto pripravené karbonátky vysmažíme v rozpálenom oleji. Podávame s chlebom.



Dobrá chuť.

Len pre vlastnú potrebu

Recepty

KNEDLE S ÚDENINOU A KYSLOU KAPUSTOU

Spotreba na 4 porcie:

400 g	zemiakov
150 g	krupicovej alebo hrubej múky
200 g	údeniny
1	vajce
	soľ

Postup:

Uvarené zemiaky v šupke očistíme, prelisuje, pridáme múku, vajce, soľ a vypracujeme cesto.

Z takto pripraveného cesta odkrajujeme rovnaké kúsky, na ktoré vložíme zomleté uvarené údené mäso, zabalíme a vytvarujeme na knedle.

Necháme zovrieť 1 l vody, potom do nej nahádzeme pripravené knedle a varíme, kým nevyplávajú na povrch – a potom ešte 4 až 5 minút.

Podávame s kyslou surovou alebo dusenou kapustou.

Recepty

KOKOŠKY

Spotreba na 4 porcie:

Doba prípravy: 45 minút

- 1 uvarené zemiaky
- 1 vajíčko
- sol'
- hrnček hrubej múky
- hrnček kyslej kapusty
- 1 cibuľa
- údené mäso
- olej

Postup:

Urobíme si klasické zemiakové cesto a spravíme z neho šúľance, ktoré uvaríme vo vode.

Zvlášť si popražíme kyslú kapustu a trocha podlejeme, dusíme kým kapusta nie je mäkká.

Cibuľku popražíme, pridáme na kocky nakrájané údené mäso a popražíme.

Všetko toto zmiešame dokopy a môžeme jesť.



Dobrá chuť.

Len pre vlastnú potrebu

Recepty

KOLÁČ Z KYSLEJ KAPUSTY

<u>Spotreba:</u>	750 g	kyslej kapusty
	1	vajce
	½	hrnčeka mlieka
	½	hrnčeka oleja
	½	balenia prášku do pečiva
		soľ
	2	hrnčeky polohrubej múky
		maslo
	3	strúčiky cesnaku

Postup:

Kapustu nadrobno nakrájame. Pridáme vajce, olej, mlieko, prášok do pečiva, múku a dôkladne premiešame.

Takto pripravené cesto rukou roztláčime na plech vystlaný papierom na pečenie a potrieme olejom.

Naplnený plech vložíme do rúry vyhriatej na 200 °C a jeho obsah upečieme.

Medzitým si rozpustíme kúsok masla, pridáme prelisované cesnaky, posolíme a touto zmesou natrieme upečený, horúci koláč.



Dobrá chuť.

Len pre vlastnú potrebu

Recepty

KOLOŽVÁRSKA HUBOVÁ KAPUSTA

<u>Spotreba:</u>	300 g	kyslej kapusty
	200 g	húb - suchohríby, masliaky
	150 g	ryže
	2	veľké cibule
		sol'
		mletá červená paprika
		mleté čierne korenie
		drvená rasca
		olej, maslo alebo bravčová masť
		- na dusenie a vymastenie zapekacej misy
	1	kelímok kyslej smotany
	1	vajce

Postup:

Na jednej veľkej cibuli, nakrájanej nadrobno udusíme huby, osolíme, okoreníme. Druhú cibuľu tiež nakrájame nadrobno, podusíme, pridáme mletú červenú papriku, a podusíme na nej kyslú kapustu.

Ryžu uvaríme spôsobom, ktorý bežne používame, v tomto prípade uprednostňujem varenie vo varnom vrečku, bez ochucovania, len v osolenej vode.

Do jemne vymastenej zapekacej misy ukladáme striedavo pred-dusenú kapustu, ryžu a podusené huby.

Pre tých, ktorí uprednostnia sýtejšiu verziu uvádzame, že na vrstvu kapusty je možné rozložiť klobásku nakrájanú na kolieska.

Povrch jedla polejeme zmesou kyslej smotany a vajička s prídavným soli.

Recepty

KOLOŽVÁRSKA KAPUSTA_01

<u>Spotreba:</u>	700 ml	kyslej kapusty
	400 g	mletého mäsa
	2	varné vrecká ryže
	1	cibuľa
	1	klobáska
		olej
		soľ
		mletá červená paprika
		rasca
	1	kyslá smotana
	1	smotana na varenie

Postup:

Cibuľu nakrájame nadrobno. V prvom hrnci cibuľu orestujeme na oleji. Pridáme mleté mäso, opražíme, posypeme mletou červenou paprikou, osolíme a trochu podlejeme. Udusíme domäkka.

V druhom hrnci podusíme kyslú kapustu s rascou, soľou a mletou červenou paprikou. Ryžu uvaríme do polomäkka.

Do väčšej zapekacej misy postupne vrstváme kapustu, ryžu, mleté mäso, kapustu, na kolieska nakrájaná klobásku, ryžu, mleté mäso a nakoniec kapustu. Všetko zalejeme sladkou smotanou rozmiešanou s kyslou.

Trochu popicháme vidličkou, aby nám smotana stiekla aj dole, vložíme do vyhriatej rúry a upečieme.

Dávka je dosť veľká, pre 6 ľudí alebo aj viac. Kapustu jeme samotnú, s kyslou uhorkou alebo so zemiakmi či chlebom ako prílohou.



Dobrá chuť.

Len pre vlastnú potrebu

Recepty

KOLOŽVÁRSKA PREKLADANÁ KAPUSTA 02

<u>Spotreba:</u>	2	väčšie cibule
		bravčová masť
	1 kg	mletého bravčového mäsa
alebo	500 g	mletého mäsa
a	500 g	na kúsky nakrájaného mäsa
	1 PL	mletej červenej papriky
		mleté čierne korenie
	3 až 4	strúčiky cesnaku
	1 ČL	rasce
		soľ
		voda na podlievanie
	300 až 400 g	guľatozrnnej ryže
	1 kg	kyslej kapusty
		údená slaninka
Môžeme pridať aj:		na kolieska nakrájanú domácu klobásku
		kyslá smotana
		mlieko
		hladká múka
		- alebo 1 PL kyslej smotany priamo na jedlo na tanieri

Postup:

Cibule nakrájame a na bravčovej masti alebo oleji dozlatista opečieme. Pridáme 1 kg mletého bravčového mäsa alebo 500 g mletého a 500 g nakrájaného na kúsky a popražíme.

Pridáme 1 PL mletej červenej papriky, mleté čierne korenie, 3 až 4 strúčiky cesnaku, 1 ČL rasce, osolíme, podlejeme vodou a podusíme. Potom 300 až 400g guľatozrnnej ryže prepláchneme studenou vodou a uvaríme.

Kyslú kapustu ocedíme z vody. Kapustu môžeme použiť surovú alebo podusenú - vtedy ju podusíme najlepšie na kúsok údenej slaninky. Ak použijeme surovú kyslú kapustu, pokrm bude sviežejší a kapusta bude chrumkať, čo každému nevyhovuje.

Do vymasteného pekáča alebo na väčší vymastený plech rovnomerne rozložíme vrstvu kapusty, vrstvu ryže a na ryžu vrstvu mäsa. Vrstiev môže byť viac, no prvá a posledná má byť vrstva kapusty a vrstva mäsa ide vždy na ryžu. Môžeme pridať aj na kolieska nakrájanú do-

Dobrá chuť.

Len pre vlastnú potrebu

Recepty

mácu klobásku – ak nemáme kvalitnú klobásku, radšej nedáme žiadnu. Nejakým nekvalitným kabanosom to akurát celé pokazíme.

Vrch môžeme zaliať kyslou smotanou rozmiešanou s mliekom a hladkou múkou, alebo pridáme 1 PL kyslej smotany priamo na jedlo priamo na tanieri.

Naplnený pekáč asi 30 minút vo vyhriatej rúre prekrytý alobalom zapekáme. Potom alobal zložíme a zapekáme ďalších 15 minút odokrytý – kontrolujeme, aby sa obsah nepripálil.



Dobrá chuť.

Len pre vlastnú potrebu

Recepty

KOLOŽVÁRSKA KAPUSTA SO SÓJOVÝM GRANULÁTOM

Spotreba na 4 porcie:

1 kg kyslej kapusty
sójový granulát
uvarená ryža
smotana na šľahanie
cesnak
soľ
mleté čierne korenie
malý paradajkový pretlak
tvrdý syr

Doba prípravy: viac ako 45 minút

Postup:

Sójový granulát zalejeme prevarenou vodou a po 20 minútach ocedíme a vytlačíme z neho vodu.

Na panvici zmiešame granulát s cesnakom, pretlakom, soľou a korením. Chvíľu, za stáleho miešania, podusíme.

Zapekaciú misu vymastíme, spodok vyložíme ryžou, na ňu vložíme granulát, potom kyslú kapustu a celé to zalejeme smotanou.

Takto naplnenú zapekaciú misu vložíme asi na 25 až 30 minút do vyhriatej rúry a zapekáme. Asi 10 minút pred koncom povrch posypeme nastrúhaným syrom a dozlatista zapečieme.



Dobrá chuť.

Len pre vlastnú potrebu

Recepty

KRÁLÍK PEČENÝ V KYSLEJ KAPUSTE

<u>Spotreba:</u>	2	stredne veľké králiky
	1	hlávka cesnaku
	200 g	údenej slaniny
	1	téglik bieleho jogurtu
		trochu mlieka
	1 kg	kyslej kapusty
		hranolky zo surových zemiakov
	150 g	syra EIDAM
		korenie na divinu
		mletá sladká paprika
		vegeta
		olej

Postup:

Plech polejeme olejom a naukladáme naň rozporciovaných králikov. Vopred ich osolíme, potrieme prelisovaným cesnakom, posypeme paprikou, vegetou a korením na divinu. Navrch naukladáme plátky slaniny, na to premytú kapustu a celé zakryjeme hranolkami.

Trochu polejeme olejom, zakryjeme druhým plechom, vložíme asi na 1 hodinu do rúry vyhriatej na 250 °C a upe čieme.

Asi 15 minút pred dokončením vyberieme, hranolky osolíme a povrch zalejeme jogurtom, ktorý sme rozriedili trochou mlieka. Necháme zapieť a na tanieri ešte posypeme mäso postrúhaným eidamským syrom.

Recepty

KURACIE STEHNÁ NA KYSLEJ KAPUSTE

<u>Spotreba:</u>	4	kuracie stehná
		sol'
		mleté čierne korenie
	8	plátkov oravskej slaniny
		cibuľa
		olej
	500 g	kyslej kapusty
		rasca

Postup:

Umyté osušené kuracie stehná osolíme, okoreníme mletým korením a obalíme v plátkoch slaniny.

Na troche oleja speníme očistenú nakrájanú cibuľu, pridáme kuracie stehná a z oboch strán prudko opečieme.

Stehná vyberieme a do výpeku vložíme kyslú kapustu, posypeme rascou premiešame a podlejeme vodou.

Na kapustu uložíme opražené kuracie stehná, vložíme do vyhriatej rúry a upečieme.

Počas pečenia podľa potreby podlievame teplou vodou.



Dobrá chuť.

Len pre vlastnú potrebu

Recepty

KURČA NA KAPUSTE

Spotreba:

	kurča
500 g	kyslej kapusty
150 g	slaniny
2	strúčiky cesnaku
½ KL	drvenej rasce
	štipka nastrúhaného muškátového orieška
1 KL	mletej červenej papriky
2	bobkové listy
10	zrníček borievky
	zelené jablko
	soľ

Postup:

Do misy vložíme ocedenú kapustu, slaninu nakrájanú na malé kocky, prelisovaný cesnak, rascu a nastrúhaný muškátový oriešok. Všetky suroviny spolu premiešame.

Na umyтом a osušenom kurčati uvoľníme kožu na hrudi a naplníme ju kapustou. Otvor zošíjeme alebo zopneme kovovými ihlami. Podľa chuti dosolíme a posypeme mletou červenou paprikou.

Rúru vyhrejeme na 180 °C. Do zvyšku kapustovej plnk y pridáme bobkové listy a guľôčky borievok a rozložíme ju na dno menšieho pekáča. Na kapustu uložíme kurča prsiami nadol, okolo kurčat'a naukladáme osminky jablka.

Takto naplnený pekáč vložíme asi na 75 minút do vyhriatej rúry a jeho obsah pečieme – počas pečenia kurča obraciame.

Ako príloha sa hodí zemiakové pyrė ochutené postrúhaným muškátovým orieškom.

Recepty

KURČA NA KYSLEJ KAPUSTE

Spotreba:

1	kurča – môžeme použiť aj morčacie kídla
1 kg	kyslej kapusty
250 ml	kyslej smotany
	kečup
	olej
	soľ
	grilovacie korenie
	gyros korenie

Postup:

Dno pekáča potrieme trochou oleja, rozložíme vyžmýkanú kapustu, pridáme kečup a polejeme kyslou smotanou.

Na kapustu uložíme naporciované kurča, ktoré osolíme, posypeme gyros a grilovacím korením.

Pekáč prikryjeme vrchnákom alebo alobalom a vložíme do vyhriatej rúry, kde jeho obsah upečieme.

Pred dopečením odokryjeme a dopečíeme, aby povrch kurčaťa bol chrumkavý.

Podávame s knedľou alebo so zemiakmi.



Dobrá chuť.



Len pre vlastnú potrebu

Recepty

KYSLÁ KAPUSTA PEČENÁ NA CESNAKU

Spotreba na 2 až 3 porcie:

500 g kyslej kapusty
4 až 5 strúčikov cesnaku
1 ČL olivového oleja

Postup:

Na olivovom oleji krátko upražte cesnak nakrájaný na kolieska.

Pridáme kyslú kapustu a za stáleho miešania opečte.

Vynikajúco chutí s pečenými zemiakmi, ale aj s chlebom.

Recepty

KYSLÁ KAPUSTA S KLOBÁSOU A ZEMIAKMI

Spotreba: 3 až 4 PL oleja
zemiaky
kyslá kapusta
klobása
slaninka

Postup:

Na pekáč nalejeme olej, naň rozložíme vrstvu nastrúhaných zemiakov.

Na zemiaky vložíme vrstvu kyslej kapusty s klobásou nakrájanou na kocky.

Znova vrstva zemiakov, ktorú osolíme a na vrch rozprestrieme plátky slaninky.

Takto naplnený pekáč vložíme do vyhriatej rúry a jeho obsah zapečieme.



Dobrá chuť.

Len pre vlastnú potrebu

Recepty

KYSLÁ KAPUSTA S PLNKOU Z MLETÉHO MÄSA A ÚDENOU KLOBÄSOU

Spotreba:

	kyslÄ kapusta
900 g	bravÄovÄho mäsa
300 g	ryÅe
3	vajcia
	údenÄ klobÄsa
	kyslÄ smotana
	smotana na Åľahanie
	cesnak – podľa chuti
	mleté Äierne korenie – podľa chuti
	mletÄ rasca – podľa chuti
	sol' – podľa chuti

Postup:

BravÄové mäso zomelieme, ryÅu uvaríme. Do mletÄho mäsa pridáme koreniny, sol', rozdrvený cesnak. ZmieÅame s vychladnutou ryÅou a s vajÄčkami.

RyÅovú hmotu vloÅíme na vymastený plech, na ňu naukladáme nakrájanú údenú klobÄsu, navrch vloÅíme kyslú kapustu.

Takto naplnený plech vloÅíme do vyhriatej rúry a jeho obsah upeÄieme.

Keď vidíme, Åe plnka je upeÄená, povrch polejeme rozÅľahanou kyslou a sladkou smotanou.

Recepty

LASAGNE PREKLADANÉ KAPUSTOU

Spotreba na 5 porcií:

Doba prípravy: viac ako 45 minút

1	balenie lasagní
1	téglik kyslej smotany
1	červenú papriku
500 g	kyslej kapusty
250 g	strúhaného syra
1	cibuľu
	mleté čierne korenie
	maslo
	cukor
	soľ
1	malý paradajkový pretlak
	šťavu z polovice citróna

Postup:

Papriku nakrájame na tenké pásiky. Nadrobno nakrájanú cibuľu speníme na oleji.

Pridáme papriku, pretlak, kyslú kapustu, citrónovú šťavu a varíme asi 5 minút. Primiešame kyslú smotanu, soľ, korenie, krátko povaríme a odstavíme.

Na vymastený pekáč vložíme vrstvu lasagní, vrstvu zeleninovej zmesi, opäť vrstvu lasagní a ďalej opakujeme.

Najvrchnejšiu vrstvu posypeme syrom a kúskami masla. Vložíme asi na 45 minút do rúry vyhriatej na 180 °C a je ho obsah upečieme.



Recepty

LEPENICA S KAPUSTOU

<u>Spotreba:</u>	600 g	zemiakov
	200 g	kyslej kapusty
	1	cibuľa
	50 g	masti
		mletá rasca
		soľ

Postup:

Umyté očistené zemiaky vložíme do osolenej vody a domäkka ich uvaríme.

Uverené precedíme, roztlačíme, pridáme rascu, udusenú kapustu, v masti opraženú nasekanú cibuľu a všetko spolu dobre premiešame.

Podávame a zapíjame kyslým mliekom.

Recepty

LOKŠE S KYSLOU KAPUSTOU A PEČENÝM MÄSOM

Spotreba na 4 porcie:

8	lokší
400 g	kyslej kapusty
200 g	kačacieho mäsa
4	plátky oravskej slaniny

Postup:

Do kyslej kapusty primiešame na malé kúsky nakrájanú oravskú slaninu a na väčšie kusy nakrájané pečené mäso.

Lokše naplníme plnkou, vložíme na pekáč a potom ich asi na 8 až 10 minút do vyhriatej rúry zapekáme.

Recepty

MAĎARSKÉ GULE

<u>Spotreba:</u>	500 g	mletého mäsa
	100 až 150 g	údeného mäsa
		kúsok slaniny
	1	šálku ryže
	1 PL	masti
		stredne veľká cibuľa
		vajce
		soľ
		sladká mletá červená paprika
		štipľavá mletá červená paprika
	1 až 2	balenia kyslej kapusty
		kyslá smotana

Postup:

V miske pripravíme mleté mäso, do ktorého vložíme nadrobno nakrájané údené mäso. Osolíme, pridáme sladkú aj štipľavú mletú červenú papriku, primiešame šálku surovej ryže, ktorú sme vyprali v horúcej vode, celé vajce a všetko premiešame.

Do hrnca na 1 PL masti a kúsku usmaženej slaniny pridáme cibuľu a speníme ju. Z mletého mäsa vytvoríme malé gule a obalíme ich kapustou. Guľami pokryjeme dno hrnca a asi jednu hodinu ich dusíme – kým ryža zmäkne.

Počas dusenia podlievame precedenou šťavou z kapusty, vývarom či teplou vodou. Desať minút pred dovarením zalejeme smotanou.

Hotové jedlo môžeme zahustiť zápražkou.

Recepty

MASTENÉ LOKŠE S KAPUSTOU

Spotreba:

3 uvarené zemiaky
1 vajce
 polohrubá múka
 sol'
 husacia masť
 kyslá kapusta

Doba prípravy: 20 minút

Postup:

Uvarené zemiaky nastrúhame nadrobno. Pridáme do nich jedno vajce a štipku soli. Potom postupne pridávame polohrubú múku a rukou miesime. Múky pridávame až dotedy, kým je cesto hladké a nelepí sa na ruku.

Na pomúčenej doske urobíme z cesta valček a nakrájame ho asi na 3 cm kúsky. Z každého kúsku vyvaľkáme čo najväčší plátok.

Panvicu rozpálime na sucho. Dáme na ňu placky a opečieme z každej strany asi 2 minúty.

Ešte horúce potrieme husacou masťou a podávame s kyslou kapustou, ktorú môžeme do lokše zabalíť.

Recepty

MÄSOVÉ KNEDLE S KYSLOU KAPUSTOU

Spotreba:

Doba prípravy: 45 minút
Doba tepelnej úpravy: 35 minút

100 ml	mlieka
1	cibuľa
150 g	bravčovej pečene
250 g	mletého bravčového mäsa
2 PL	masla
	strúhanka na zahustenie
2	žĺtky
1	vajce
2	žemle
2	strúčiky cesnaku
	soľ
	mleté čierne korenie
	majorán
600 g	kyslej kapusty
80 g	prerastenej slaniny
	práškový cukor na dochutenie
1	bobkový list



Postup:

Žemle nakrájame, zalejeme mliekom a necháme zmäknúť. Cibuľu a cesnak ošúpeme, nadrobno nakrájame a opečieme na masle. Pridáme pomletú alebo nadrobno nakrájanú pečeň a krátko opekáme.

Žemle vyžmýkame, pridáme k nim opečenú pečeň s cibuľou a cesnakom, vajce, žĺtky, mleté mäso, soľ, korenie, majorán a dobre premiešame. Podľa potreby zahustíme strúhankou, navlhčenými rukami vyformujeme 8 až 10 knedlí a vložíme ich na 10 minút do chladničky.

Slaninu nakrájame a nasucho opekáme, kým nepustí tuk. Pridáme kyslú kapustu aj so šľavou, bobkový list, dochutíme trochou cukru, soľou a korením, podlejeme vodou a dusíme asi 15 minút.

Prípravené knedle vložíme do vriacej osolenej vody, potom teplotu zmiernime a varíme, kým nevyplávajú na povrch. Potom na miernom ohni varíme ešte 10 až 12 minút.

Podávame s podusenou kapustou.

Recepty

MÄSOVÉ GULĎKY V KYSLEJ KAPUSTE_01

Spotreba:

250 g	bravčového mäsa z lopatky
200 g	hovädzieho mäsa
1 PL	masti
2	cibule
	soľ
	mleté čierne korenie
	nastrúhaný muškátový oriešok
	majoránka
	vajce
150 g	udusenej ryže
2 PL	bravčovej masti
300 g	kyslej kapusty
	rasca
4 PL	paradajkového pretlaku

Postup:

Bravčové aj hovädzie mäso zomelieme. V rozohriatej masti opražíme nadrobno nakrájanú cibuľu, pridáme soľ, mleté čierne korenie, postrúhaný muškátový oriešok, majorán, vajce, udusenú ryžu, zomleté mäso a všetko spolu dobre premiešame. Zo zmesi vyformujeme gulčky.

Na masti opražíme kyslú kapustu, pridáme rascu, zvyšnú očistenú nakrájanú cibuľu a rajčiakový pretlak, osolíme, podlejeme a krátko podusíme.

Do kapusty vložíme pripravené mäsové gulčky tak, aby boli zakryté kapustou a prikryté pomaly dusíme domäkka.



Dobrá chuť.

Len pre vlastnú potrebu

Recepty

MÄSOVÉ GUL'KY V KYSLEJ KAPUSTE_02

<u>Spotreba:</u>	800 g	kyslej kapusty
	4 až 6	zrníek čierneho korenia
		rasca
		majoránka
	2	bobkové listy
	200 g	zemiakov
	200 g	predného hovädzieho mäsa
	100 g	chudého bravčového mäsa
	40 g	oleja
	180 g	cibule
	40 g	ryže
		mleté čierne korenie
		sol'
	2	vajcia
	2 ČL	mletej sladkej papriky
	2 PL	paradajkového pretlaku
		voda

Postup:

Kyslú kapustu nakrájame, zalejeme vodou, pridáme celé čierne korenie, rascu, majorán, bobkový list, očistené nakrájané zemiaky.

Mäso umyjeme, nakrájame a pomelieme. Na polovici oleja speníme časť nadrobno posekanej cibule, pridáme ryžu, podlejeme vodou a udusíme domäkka.

Keď ryža vychladne, zmiešame ju s pomletým mäsom, osolíme, pridáme vajcia a z dobre premiešanej masy spravíme gul'ky, ktoré vložíme do vriacej kapusty.

Na zvyšku oleja popražíme cibuľu nakrájanú nadrobno, ochutíme mletou paprikou a pridáme do kapusty.

Keď sa gul'ky uvaria, pridáme rajčiakový pretlak a premiešame. Najlepšie chutí s chlebom.

Hotové podávame v ohňovzdornej mise, alebo priamo v kastrole, v ktorom sme jedlo pripravovali.

Recepty

MÄSOVÉ ZÁVITKY PLNENÉ KYSLOU KAPUSTOU

Spotreba na 2 porcie:

Doba prípravy: 70 minút

6	plátkov bravčového karé
400 g	kyslej kvasenej kapusty
2	cibule
60 g	slaniny
100 ml	bieleho vína
	olej
	mleté čierne korenie
	soľ

Postup:

Slaninu nakrájame na kocky, oškvaríme, pridáme nasekanú kyslú kvasenú kapustu, dochutíme soľou a korením, podlejeme bielym vínom a asi 10 minút podusíme.

Očistené bravčové karé nakrájame na plátky, z oboch strán naklepeme, jemne osolíme a okoreníme. Mäso plníme podusenou kapustou, zavinieme a previažeme niťou.

Naplnené mäsové závitky prudko opečieme na rozpálenom oleji a opečené preložíme na menší pekáč. Na závitky naukladáme na kolieska nakrájanú cibuľu. Ak nám ostala neupotrebená podusená kapusta, taktiež ju pridáme na pekáč a podlejeme vodou. Prikryté približne 40 minút dusíme v rúre vyhriatej na 200 °C. Potom pekáč odkryjeme a krátko dopečieme. Odporúčanou prílohou sú varené zemiaky.

Koložvárska, sedmohradská, klužská, prekladaná a ešte neviem aká kapusta, to sú názvy viac menej toho istého receptu. Zostaneme pri názve koložvárska a sme si istý, že väčšina fanúšikov dobrej kuchyne vie o čom bude reč. Toto chutné, syté jedlo sa u nás podáva ako hlavný chod. No u našich južných susedov v Maďarsku je táto kapusta podávaná ako príloha. Najčastejšie ju podávajú s pekným kúskom na prírodne opečenej krkovičky. Tú dobrotu si viem živo predstaviť.



Dobrá chuť.

Len pre vlastnú potrebu

Recepty

MORAVSKÝ VRABEC S CHLPATÝMI KNEDLÍKMI A KYSLOU KAPUSTOU

Spotreba na 6 porcií:

600 g	bravčové plece
300 g	bravčový bôčik bez kosti
2	cibule
10	strúčikov cesnaku
	soľ
	rasca
250 ml	svetlého piva
Na podlievanie:	hovädzí vývar alebo voda
350 g	surových očistených zemiakov
150 g	v šupke varených očistených zemiakov
250 g	hrubej múky
1	vajce
	soľ
2 PL	masti
1	cibuľa
600 g	kyslej kapusty
	rasca
	soľ



Postup:

Bravčový bôčik a plece nakrájame na kocky, vložíme do pekáča, osolíme, pridáme rascu a premiešame. Pridáme na plátky nakrájanú cibuľu a cesnak, podlejeme pivom a vývarom.

Pekáč vložíme asi na 1 hodinu do rúry vyhriatej na 180 °C a domäkka a do zlatohneda upečieme. Počas pečenia podlievame pivom a vývarom. Tradične sa zahusťuje múkou, ale my odľahčujeme, takže nezahusťíme.

Obidva druhy zemiakov nastrúhame na jemnom strúhadle, zmiešame s ostatnými ingredienciami a pomocou PL, ktorú namáčame v studenej vode, ich zavaríme v osolenej vode. Keď vyplávajú na vrch, sú uvarené.

Na rozpálenej masti dozlatista opražíme nadrobno nakrájanú cibuľu, pridáme kapustu, pridáme rascu a osolíme.

K moravským vrabcom sa výborne hodí kvasená kyslá kapusta, na viac pomáha tráviť ťažšiu stravu.

Recepty

MUSAKA Z KYSLEJ KAPUSTY A RYŽE

<u>Spotreba:</u>	600 g	kyslej kapusty
	20 g	slnečnicového oleja
		sladká mletá červená paprika
	40 g	ryže
	40 g	tvrdého syra
		petržlenová vňať
		mleté čierne korenie
		vajce
	200 ml	mlieka
		voda
		soľ

Postup:

Kyslú kapustu nakrájame na menšie kúsky, vložíme na panvicu s rozohriatym olejom, ochutíme mletou paprikou a dusíme domäkka.

Ryžu uvaríme v osolenej vode, ocedíme, pridáme postrúhaný syr, petržlenovú vňať nakrájanú nadrobno a mleté čierne korenie.

Pekáč potrieme zvyškom oleja, na dno rozložíme kapustu, na ňu ryžu a znova kapustu.

Zalejeme mliekom, v ktorom sme rozšľahali vajce, pekáč vložíme do horúcej vyhriatej rúry a dočervena upečieme.

Recepty

NAKLADANÁ KYSLÁ KAPUSTA

Spotreba:

80 kg	kapusty s hlúbikmi
Koreniaca zmes:	
1½ kg	solí
5	balení celej rasce
3	balenia celého čierneho korenia nakladač DEKO
1	balenie bobkového listu
5	jablk
3	strapce bieleho hrozna chrenový list hrst' surovej kukurice

Postup:

Koreniacu zmes si pripravíme tak, že v miske zmiešame všetky uvedené suroviny na koreniacu zmes.

Kapustu očistíme, vyrežeme hlúby a nastrúhame na rezance. Môžeme ju trocha nasoliť, aby pustila šťavu a dobre ju udlávime v nejakom veľkom lavóry.

Na dno očisteného súdka vložíme zopár jablk, strapček hrozna, chrenový list a kukuricu. Na to navrstvíme vedro udlávenej kapusty, odoberieme ju, na kapustu vložíme zopár bobkových listov a koreniacu zmes, ktorú si od oka musíme rozdeliť tak, aby nám vystačila na celý súdok. Na to opäť pokračuje vrstva jablk a pokračujeme, až kým všetko neminieme.

Šťavu, ktorá pustí kapusta natlačená v sude, treba odoberať hrnčekom. Šťavu neodoberáme len pri poslednej vrstve, tam musí šťava ostať. Nakoniec sud prikryjeme vrchnákom a dobre zaťažíme, tak, že do 3½ l zaváraninového pohára nalejeme vodu a ten položíme na vrchnák.

Kapusta je vhodná na konzumáciu za 2 mesiace. Keď bude kapusta hotová a budeme z nej odoberať aj šťavu na varenie, treba ju vždy doplniť hrnčekom vody.

Recepty

NÁKYP Z KYSLEJ KAPUSTY

Spotreba:

Doba prípravy: 1 hodina

500 g	kyslej kapusty
	- môže byť aj sterilizovaná
4	vajcia
500 g	v šupke uvarených zemiakov
125 ml	mlieka
200 g	šunkovej salámy
4	plátky syra
300 g	vareného údeného mäsa
2 až 3	paradajky
	mleté čierne korenie
	soľ
	štipka muškátového orieška
	pažítka alebo petržlenová vňať
	tuk na pomastenie pekáča

Postup:

Polovicu kapusty rozložíme na dno pomasteného pekáčika. Na kapustu uložíme na kolieska nakrájané zemiaky. Obložíme aj boky pekáčika. Zemiaky osolíme. Polovicu salámy nakrájame na malé kocky a nimi posypeme zemiaky. Na salámu uložíme zvyšnú kapustu.

V mlieku rozhabarkujeme vajcia, soľ, korenie, postrúhaný muškátový oriešok. Zmesou polejeme povrch nákypu. Vložíme asi na 20 minút do horúcej rúry a upečieme.

Po tomto čase pekáčik z rúry vyberieme. Pridáme mleté údené mäso a na rezance nakrájanú druhú časť salámy. Obložíme kolieskami paradajok a zakryjeme plátkovým syrom. Vložíme späť do vyhriatej rúry a ešte asi 15 minút zapekáme.

Pred podávaním povrch nákypu posypeme posekanou petržlenovou vňaťou alebo pažitkou.

Mlieko neskysne a ostane sladké aj niekoľko dní ak doň vložíte list z chrenu.

Recepty

OBRÁTENÁ KAPUSTA

<u>Spotreba:</u>	500 g	kyslej kapusty
	100 g	údenej slaniny
	200 g	údeného mäsa
	40 g	cibule
	40 g	masla
	300 g	zemiakov
	250 g	kyslej smotany
	2	vajcia
	1 ČL	cukru
	2 ČL	octu
	1	strúčik cesnaku
		mleté čierne korenje
		rasca
		soľ
		strúhanka



Postup:

Slaninu nakrájame na kocky a doskovita opečieme. Na nej uresťujeme na pásiky nakrájanú cibuľu. Pridáme cukor a o chvíľu ocot. Ponecháme na ohni, kým sa ocot neodparí. Potom pridáme nadrobno nakrájanú kapustu. Osolíme, okoreníme, ochutíme rascou a cesnakom. Pod pokrievkou podusíme.

V panvici na masle opražíme mäso, nakrájané na hrubšie rezance. Pridáme zemiaky nakrájané na kocky a vmiešame všetko do kapusty.

Ohňovzdornú nádobu pomastíme maslom, posypeme strúhankou a vložíme do nej pripravenú zmes. Zalejeme smotanou rozmiešanou s vajčkami, soľou a korením. Vidličkou kapustu trochu nadvihujeme tak, aby smotana všade prenikla. Nakoniec kapustu znovu stlačíme a povrch posypeme strúhankou.

Takto naplnenú nádobu prikryjeme, vložíme na 45 minút do vyhriatej rúry a upečieme. Po upečení kapustu vyklopíme na misu.

Recepty

OPEKANÁ ŠUNKA S KAPUSTOU

Spotreba:

400 g	kyslej kapusty
100 ml	smotany
2	žĺtky
4	plátky varenej údenej šunky
150 g	tvrdého syra
2 ČL	masla

Postup:

Kapustu prepláchneme a nadrobno nakrájame. Opražíme a zahustíme smotanou, v ktorej sme rozšľahali vajíčka.

Do misy z jenského skla vložíme 4 plátky šunky, na šunku rozložíme kapustu, navrch vložíme plátky syra a kúsok masla.

Takto naplnenú misku vložíme do vyhriatej rúry a jej obsah zapecíme.

Podávame s chlebom.

Recepty

PEČENÁ HUS PLNENÁ KYSLOU KAPUSTOU A JABLKAMI

Spotreba:

1	hus
300 g	kyslej kapusty
4	jablká
1 PL	oleja
	mleté čierne korenie
	sol'

Postup:

Vyčistenú hus si osolíme a naplníme pokrájanou kyslou kapustou, ktorú sme pokvapkali olejom, okorenili a pomiešali s nakrájanými jablkami.

Naplnenú hus vložíme do vymasteného pekáča, podlejeme a 30 minút na jednej strane a 30 minút obrátenú potom vo vyhriatej rúre dusíme.

Pri pečení podľa potreby dolievame vodu. Na záver ju vložíme zapiect'

Recepty

PEČENÉ KURACIE STEHNÁ NA KYSLEJ KAPUSTE A ZEMIAKoch

Spotreba na 4 porcie:

Doba prípravy: 40 minút

Doba tepelnej úpravy: do 60 minút pri teplote 200 až 220 °C

1 kg	kyslej kapusty
6 až 8	zemiakov
4	plátky oravskej slaninky
4	kuracie stehná
1	cibuľa
	mleté čierne korenie
	soľ
	grilovacie korenie
	oregano
	bazalka
	olej
	rasca



Postup:

Do stredu jenskej misy uložíme kyslú kapustu, ktorú sme trochu pokrájali, aby bola jemnejšia, posypeme oreganom, bazalkou a na plátky nakrájanou cibuľou. Na boky misy uložíme zemiaky, ktoré sú nakrájané na plátky, osolené, okorenené čiernym korením, rascou a premiešané. Na toto uložíme dva plátky slaninky.

Kuracie stehná umyjeme, očistíme a natrieme grilovacím korením. Necháme 30 minút v chlade odstať. Po uplynutí toho času naukladáme na kapustu a zemiaky pridáme zvyšné dva kusy slaninky, pokvapkáme olejom. Nepodlievame nakoľko všetky suroviny pustia šťavu.

Prikryté vložíme do vyhriatej rúry piecť – 15 minút pred koncom pečenia odkryjeme a dopečieme.

Na dno zapekacej misky môžeme vložiť jablko a potom na vrch kyslú kapustu. Ďalej postupujeme klasickým spôsobom. Po upečení mala kapusta a zemiaky veľmi lahodnú chuť.

Dobrá chuť.

Len pre vlastnú potrebu

Recepty

PEČENÝ BÔČIK NA KYSLEJ KAPUSTE

Spotreba: 1 kg bravčového bôčiku
kyslá kapusta
mleté čierne koreníe
mletá červená paprika
drvená rasca
soľ

Postup:

Príprava pečeného bôčika nie je vôbec zložitá. Zvládneme ju s ľahkosťou, ak ste práve teraz dostali chuť na toto jednoduché sedliacke "žradielko".

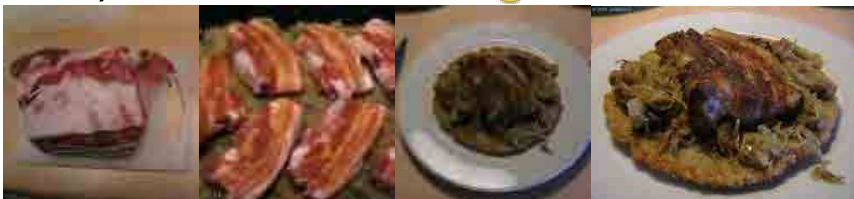
Keď máme všetky suroviny pripravené a máme zapnutú rúru na 180 °C, tak olejom namažeme plech – môžeme ho vymazať rukami a vždy si doňho niečo namaľovať. Napríklad toto - 😊.

Potom plech vystelieme kyslou kvasenou kapustou bez šťavy. Keď budeme kupovať na trhu "zeló od starency lebo od starečka" vyberieme si také, ktoré nie je príliš slané. Kapusta totiž po každom pečení zoslanie.

Podlejeme ju 200 až 300 ml teplej vody. Bôčik naporciujeme a posolíme, posypeme čiernym korením, paprikou a rascou - samozrejme z oboch strán. Naukladáme ho na rozloženú kapustu. Keď chceme, môžeme pridať plátky cesnaku. Plech potom šupneme do vopred vyhriatej rúry a približne za 45 minút z nej vyberieme plech s chrumkavým, šťavnatým bôčikom.

Keď máme dobrý žlčník, tak si ho naservírujeme na zemiakovú placku. Výborný je aj s čerstvým chlebom. Ak si k nemu budeme uskrávať z Frankovky, zvolíme si tú najvyberanejšiu chuťovú kombináciu.

Ak sme bôčik piekli aj pre partnerku a pôjdeme jej dať božtek po dobrom jedle, nezabudnime si utrieť ústa. 😊



Dobrá chuť.

[Len pre vlastnú potrebu](#)

Recepty

PEČENÝ BÔČIK PLNENÝ S KYSLOU KAPUSTOU

<u>Spotreba:</u>	800 g	prerasteneho bravčového bôčika soľ
		mleté čierne korenie
Plnka:	350 g	kyslej kapusty
	1	cibuľa
		olej
	3	strúčiky cesnaku

Postup:

Bôčik umyjeme, osušíme a cez prostriedok rozrežeme tak, aby vzniklo vrečko, ktoré naplníme pripravenou plnkou. Otvor zašijeme hrubou niťou alebo upevníme ihlicami tak, aby plnka počas pečenia nevytiekla. Potom mäso osolíme, okoreníme a podlejeme horúcou vodou.

Takto pripravený bôčik prikryjeme, vložíme do vyhriatej rúry a domäčka upečieme. Počas pečenia obraciame a podlievame výpekom. Mäkké mäso odkryjeme a upečieme do červena.

Plnku pripravíme z drobno nakrájanej cibuli, ktorú opražíme na oleji, k nej pridáme kyslú kapustu, mleté čierne korenie, pretlačený cesnak a dusíme domäčka.

Recepty

PEKÁČIK SO SLANINKOU A KYSLOU KAPUSTOU

Spotreba na 6 porcií:

Doba prípravy: do 45 minút

600 g	mletého mäsa
1	konzerva paradajkového pretlaku
500 g	kyslej kapusty
250 g	syra s modrou plesňou
2	cibule
120 g	oravskej slaniny
1	téglik kyslej smotany
1	strúčik cesnaku
	soľ
	mleté čierne korenie

Postup:

Cibuľu nakrájame najemno, cesnak na plátky a osmažíme na kvapke oleja. Pridáme mleté mäso a nakrájaný syr a podusíme. Osolíme, okoreníme a pridáme pretlak.

Slaninu nakrájame na kocky. Mäsovú zmes preložíme do zapekacej misy, posypeme slaninou, kyslou kapustou a zalejeme kyslou smotanou.

Zapekaciu misu vložíme asi na 1 hodinu do vyhriatej rúry a jej obsah upečieme. Podávame so zemiakmi.



Dobrá chuť.

Len pre vlastnú potrebu

Recepty

PIKANTNÁ KYSLÁ KAPUSTA

Spotreba: 500 g kyslej kapusty
1 ČL horčice
1 cibuľa
kôra z citróna
2 ČL hrozienok
2 jablká
trochu jablčného octu

Postup:

Kyslú kapustu dusíme do polomäkka.

Pridáme ocot, horčicu, postrúhanú cibuľu, kôru z citróna, hrozienka a na kocky nakrájané jablká.

Podávame so zemiakmi.

Recepty

PLACKA MŇAM

Spotreba na 4 porcie:

Doba prípravy: do 30 minút

zemiaková kaša
– môže byť aj tá, čo nám ostala
kyslá kapusta
slaninka
cibuľka
hladká múka
vajičko
čierne korenie mleté
vegeta
majoránka
olej na vysmážanie

Postup:

Suroviny dávame podľa množstva zemiakovej kaše, aby nám vznikla konzistencia hmoty ako na zemiakové placky.

Kapustu nakrájame na menšie kúsky, slaninu a cibuľku tiež.

Všetky suroviny zmiešame a na rozpálenom oleji pečieme malé placky.

Podávame teplé alebo studené.



Dobrá chuť.

Len pre vlastnú potrebu

Recepty

PLACKY Z KYSLEJ KAPUSTY_01

Spotreba na 3 porcie:

Doba prípravy: 40 minút

250 g	zemiakov
100 g	kyslej kapusty
1 PL	jemnej kukuričnej škrobovej múčky MAIZENA
1	cibuľa
1	žĺtok
	soľ
	mleté čierne korenie
	olej

Postup:

Do misy vložíme nasekáme cibuľu, pridáme nakrájanú kapustu, nastrúhané zemiaky, maizenu, žĺtok a všetko dochutíme soľou a čiernym korením.

Z uvedených surovín vypracujeme cesto, z ktorého vyformujeme menšie placky.

Tie potom postupne opražíme na rozohriatom oleji a podávame s kyslým mliekom alebo s čajom.

Recepty

PLACKY Z KYSLEJ KAPUSTY_02

Spotreba:

1		cibuľa
100 g		kyslej kapusty
250 g		zemiakov
1	PL	jemnej kukuričnej škrobovej múčky MAIZENA
1		žltok
		soľ
		mleté čierne koreníe
		olej

Postup:

Cibuľu nakrájame na drobno, kapustu vytlačíme a nakrájame, zemiaky nastrúhame, pridáme jemnú kukuričnú škrobovú múčku, žltok, dochutíme soľou a čiernym korením. Všetky suroviny spolu vymiesime na cesto.

Z neho potom postupne formujeme menšie placky, ktoré na panvici s rozohriatym olejom vysmažíme.

Podávame so zakysankou, alebo čajom.

Ak robíte zemiakové placky, postrúhajte k zemiakom aj jablčko budú chutnejšie.

Recepty

PLACKY Z KYSLEJ KAPUST_03

Spotreba na 6 porcií:

- 1 kg kyslej kapusty
- 4 strúčiky cesnaku
- 6 PL polohrubej múky
- 3 celé vajcia
- mleté čierne koreníe
- olej - na vysmážanie

Doba prípravy: 10 minút

Postup:

Kyslú kapustu vložíme do misy a nožom trochu narežeme, pridáme lisovaný cesnak, koreníe, muku – podľa hustoty cesta, to iste každá gazdinka vie, aké cesto na placky má byť. Nakoniec vmiešame vajcia.



Z takto pripraveného cesta vysmážame placky, najlepšie sú teplé. Podávať ich môžeme aj so zeleninkou či šalátom.



Dobrá chuť.

Len pre vlastnú potrebu

Recepty

PLNENÁ KAPUSTA SO SMOTANOU

<u>Spotreba:</u>	300 g	bravčového mäsa
	400 g	ryže
	2 PL	tuku
	1	cibuľa
	1 PL	múky
	400 g	kyslej kapusty aj s listami
		kyslá smotana
		údená slanina
		sladká mletá červená paprika
		mleté čierne korenie
		soľ

Postup:

Umyté mäso nakrájame na menšie kocky a vložíme na cibuľový základ. Osolíme, okoreníme, pomiešame vo vlastnej šťave.

Dusíme, kým cibuľa a mäso zmäkne a vytvorí sa papriková hustejšia šťava. Mäso premiešame s vopred uvarenou ryžou a naplníme kapustné listy.

Nádobu vyložíme plátkami údenej slaniny, rozložíme polovicu kyslej kapusty, potom plnené kapustné listy vedľa seba, na vrch vložíme druhú polovicu kyslej kapusty.

Všetko zalejeme smotanou rozmiešanou s múkou a vodou z kyslej kapusty tak, aby bolo všetko zakryté. Takto pripravené jedlo pod pokrievkou asi 40 až 50 minút v rúre udusíme.

Podávame s chlebom alebo varenými zemiakmi.

Recepty

PLNENÁ KYSLÁ KAPUSTA

<u>Spotreba:</u>	1	balenie kyslej kapusty
	2	paradajkové pretlaky
		zeleninovú koreniacu zmes
	600 g	mletého bravčového mäsa
	200 g	mletého hovädzieho mäsa
		čabajskú klobásu
		cibuľa
		cesnak
		múka
	4	žemle
		cukor
		kečup
		mleté čierne korenie
		soľ
		rascu
	2	vajcia
		kyslú smotanu

Postup:

Do hrnca vložíme kyslú kapustu, pridáme paradajkový pretlak, kúsok čabajskej klobásy a necháme variť.

Z mletého mäsa vypracujeme zmes ako na karbonátky – pridáme vajce, žemle, korenie, zeleninovú koreniacu zmes, cibuľu nakrájanú na kocky a prelisovaný cesnak.

Z pripravenej mäsovej zmesi postupne vyformujeme guľky, ktoré lyžicou vkladáme do variacej sa kapusty, kde ich necháme povariť.

Hotové guľky vložíme na tanier. Na každú porciu pridáme 1 ČL kyslej smotany.

Recepty

PLNENÉ CHLEBOVÉ PLACKY

<u>Spotreba:</u>	1 kg	hladkej múky
		droždie
	750 g	bravčového stehna
	300 g	paradajok
	300 g	uhoriek
		ocot
		soľ

Postup:

Pripravíme si chlebové cesto z hladkej múky a droždia. Vypracujeme ho s vlažnou vodou, posolíme a necháme vykysnúť.

Po vykysnutí formujeme z neho hrubé placky a upečieme ich. Počkáme, kým nevychladnú a urobíme v nich kapsu.

Bravčové mäso nakrájame na malé kúsky, osolíme a udusíme. Zvlášť nakrájame paradajky a uhorky, pridáme petržlenovú vňať, posolíme.

Kapsy placiek naplníme poduseným mäsom aj nakrájanou zeleninou a podávame.

Recepty

PLNENÉ KAPUSTOVÉ LISTY

<u>Spotreba:</u>	6	veľkých kapustových listov
	20 g	slaniny
	30 g	bravčovej masti
	1	cibuľa
	1 PL	hladkej múky
	250 g	mletého mäsa
	50 g	žemle
		mlieko
	1	vajce
		soľ
		mleté čierne korenie

Postup:

Kapustové listy uvaríme v slanej vode a necháme ich odkvapkať. Zo žemle namočenej do mlieka, mletého mäsa, cibule, korenia a vajca vypracujeme plnku.

Takto pripravenou plnkou naplníme kapustové listy, stočíme ich do závitkov a podľa potreby zaviažeme potravinárskou niťou.

Na bravčovej masti speníme nadrobno nakrájanú cibuľku, zľahka podlejeme vodou, pridáme kapustové závitky a vo vyhriatej rúre ich dusíme.

Do omáčky pridáme na malé kocky nakrájanú a rozškvařenú soľenú alebo údenú slaninu, múkou zaprášime a ešte trochu prehrejeme.

Recepty

PREDVIANOČNÁ ZAPEKANÁ KAPUSTA

<u>Spotreba:</u>	400 g	kyslej kapusty
	400 g	bravčového pliecka
	4 PL	bravčovej masti
	1	cibuľa
	80 g	ryže
	200 ml	kyslej smotany
		mleté čierne korenie
		sladká mletá červená paprika
		soľ

Postup:

Odkvapkanú kapustu podlejeme v kastróly vodou a prikrytú dusíme. nadrobno nakrájanú cibuľu speníme na masti, pridáme pomleté mäso, papriku, korenie, soľ. Podlejeme horúcou vodou a prikryté dusíme.

Ryžu premyjeme horúcou vodou, vložíme do hrnca, zalejeme vodou, pridáme trochu masti, necháme ju povariť a dusíme domäkka.

Do vymastenej zapekacej misky ukladáme vrstvy. Na dno tretinu udusenej kapusty, na to polovicu ryže a polovicu mäsa. Prekladanie zopakujeme. Vrchnú vrstvu tvorí kapusta.

Povrch polejeme kyslou smotanou, zapekaciu misu vložíme do vyhriatej rúry a jej obsah zapečieme.

Recepty

PREKLADANÁ KAPUSTA

Spotreba:

400 až 500	g	bravčového mäsa
2		veľké cibule
		soľ
200	g	slaniny
200	g	klobásy
1	kg	kyslej kapusty
2	PL	masti
500	ml	kyslej smotany
		trošku mletej papriky
100	g	ryže

Postup:

Bravčové mäso nakrájame na kocky. Pridáme nasekanú cibuľu, vložíme do kastróla a udusíme. Podľa potreby podlievame vodou.

Na druhej panvici opražíme nakrájanú slaninu a klobásu. Zvlášť uvaríme kyslú kapustu.

Ohňovzdornú misu vytrieme masťou a potom na ňu vložíme vrstvu uvarenej, odkvapkanej kyslej kapusty, na ňu vložíme opraženú slaninu a klobásu, polejeme osolenou kyslou smotanou a povrch posypeme mletou paprikou.

Ako ďalšiu vrstvu vložíme udusenú ryžu zmiešanú s uduseným mäsom a na to znovu kyslú kapustu.

Obsah misy opäť polejeme smotanou a na asi 25 minút vložíme do vyhriatej rúry, kde ho a zapečieme.

Recepty

PRÍVAROK Z KYSLEJ KAPUSTY

Spotreba:

600 g	kyslá kapusta
200 ml	smotana
1	cibuľa
40 g	hladká múka
40 g	masť
	mletá červená paprika
	drvená rasca
	soľ

Postup:

Kyslú kapustu nakrájame na jemnejšie kúsky. Vložíme do vriacej osolenej vody a varíme.

Na rozpálenej masť speníme nadrobno nasekanú cibuľu, pridáme hladkú múku, mletú červenú papriku, rascu a popražíme.

Takto pripravenú zápražku zalejeme vychladnutou vodou z uvarenej kyslej kapusty a povaríme.

Prilejeme ku kapuste, krátko necháme prejsť varom a napokon pridáme smotanu.

Recepty

RECEPT NA LIPTOVSKÚ KYSLÚ KAPUSTU

Spotreba:	nastrúhané hlávky bielej kapusty
	ocot
	kapustné listy
	kôpor
	jablčka
	soľ
	rasca
	cvikla
	bobkový list
	cibuľa
	celé nové korenie
	celé čierne korenie

Postup:

Ide jeseň a s ňou obdobie zavárania, sušenia, sterilizovania a konzervovania. U nás sa vždy na jeseň tiež tlačí kapusta, aby sme si na Vianoce mohli spraviť tú správnu liptovskú kapustnicu. Kyslá kapusta má okrem iného veľmi blahodarný vplyv na reguláciu trávenia a ovplyvňuje rozvoj dobrých črevných baktérií. Zmierňuje priebeh žalúdočných ochorení a poruchy látkovej výmeny. Šťava z kyslej kapusty je vhodná pre diabetikov a pomáha vraj aj pri lupienke. Ponúkam vám recept na liptovskú kyslú kapustu.

Súdok na kapustu dobre umyte, vypláchnite octom. Na dno naukladajte celé kapustné listy a kôpor, pridáme nakrájané jablčko. Kapustu nakrájajte na rezance, zmiešajte vo veľkej nádobe so soľou a rascou a po častiach riadne vtlačajte do súdka. Na každú vrstvu kapusty pridáme na kolieska nakrájanú 1 cviklu, 3 až 4 bobkové listy, na kolieska nakrájanú 1 cibuľu a trochu nového a čierneho korenia. Vodu, ktorá sa pritom vytvorí, zbierajte. Čím je viac kapusta natlačená, tým dlhšie vydrží. Navrch dajte tiež poslednú vrstvu kapusty, dobre pritlačte doštičkou a zaťažte. Kapusta musí byť vytekajúcou šťavou zaliata. Keď je šťavy málo, doplníme ju tou, ktorú sme si odkladali počas tlačenia. Súdok zakryte čistým plátnom a nechajte v miestnosti s teplotou 10 až 15 °C.

Kvasenie sa prejaví tým, že z kapusty začne vystupovať pena a na povrchu sa začne tvoriť pleseň. Trvá to zvyčajne 14 dní. Pleseň odstráňte, doštičku odoberte, vrch súdka zakryte krytom a do výparníka nalejte čistú vodu. Súdok preneste do chladu. Do mesiaca môžete odoberať prvú kapustu. Po odobraní vždy doplňte chýbajúcu vodu, aby bola kapusta vždy namočená. Čím dlhšie nebudete dopĺňať vodu, tým kyslejšia bude. Liptovská kyslá kapusta je typicky červená kvôli uvoľňujúcemu sa farbivu z cvikle.

Dobrá chuť.

Len pre vlastnú potrebu

Recepty

REVÚCKE HALUŠKY S KYSLOU KAPUSTOU

<u>Spotreba:</u>	1 kg	zemiakov
	400 g	hrubej múky
	150 g	vareného údeného mäsa
	1	vajce
	1	strúčik cesnaku
	2	cibule
		olej
		petržlenová vňať
		majoránka
		mleté čierne korenie
		soľ

Postup:

Zemiaky očistíme, umyte, najemno postrúhame. Preložíme do utierky a zbavíme prebytočnej vody. Potom ju vložíme do misy, pridáme múku, nadrobno nakrájané mäso, vajce, soľ, korenie, majoránku, pretlačený cesnak, nasekanú vňať, 1 nadrobno nakrájanú a na oleji opraženú cibuľu. Zmes premiešame a nechajte 5 minút odpočinúť.

Z cesta pomocou PL hádžte do vriacej osolenej vody halušky a pri miernej teplote ich 5 minút varíme.

Uvarené halušky ocedíme a polejeme opraženou cibuľou. Podávame s dusenou kyslou kapustou.

Recepty

REZANCE S KYSLOU KAPUSTOU

Spotreba: 120 g masť
30 g cibule
500 g kyslej sudovej kapusty

Cesto na rezance:

500 g hrubej múky
1 vajce
soľ
asi 200 ml vody

Postup:

Vyvarené a odkvapkané rezance polejeme polovicou masť a premiešame.

Na druhej polovici masť speníme nadrobno nasekanú cibulku, pridáme nasekanú kyslú kapustu a udusíme domäkka.

Udusenú kapustu vložíme na rezance a zamiešame.

Recepty

REZNE S KYSLOU KAPUSTOU

<u>Spotreba:</u>	100 g	anglickej slaninky
	1	veľká cibuľa
	250 g	kyslej kapusty
	500 g	mletého hovädzieho mäsa
	80 g	strúhanky
	1	vajce
	1 PL	mletej červenej papriky
		soľ
		mleté čierne korenie
		petržlenová vňať
		olej

Postup:

Slaninku nakrájame na kocky a osmažíme. Potom na slaninovom výpeku opražíme najemno nasekanú cibuľu. Kapustu ocedíme na sitku a po odkvapkaní ju prekrájime.

Mleté mäso zmiešame so strúhankou, vajcom, vychladnutou slaninovou zmesou a prekrojenou kapustou. Všetko ochutíme soľou, korením a mletou sladkou paprikou. Zmes dobre vymiešame a vytvarujeme z nej 8 rezňov.

Takto pripravené rezne potom na horúcom oleji po oboch stranách asi 6 minút vypražíme.

Na každý horúci rezeň položíme tenký plátok masla a podávame so zemiakmi a kyslou kapustou.

Recepty

ROLÁDA Z MORČACIEHO MÄSA S KYSLOU KAPUSTOU

<u>Spotreba:</u>	4	plátky mäsa z morčacích prs á 200 g
	40 g	masla
	750 g	kyslej kapusty
	75 g	sušených marhúl
	1	cibuľa
	250 ml	jablkovej šťavy alebo vody
	125 ml	mäsového vývaru alebo vody
	1	viazanička pažitky
		trochu cukru
		mleté čierne korenie
		soľ

Postup:

Marhule necháme napučať v jablkovej šťave asi 20 minút.

Cibuľu očistíme, nakrájame nadrobno a opražíme na 20 g masla.

Kyslú kapustu vyžmýkame, nakrájame a pridáme k cibuli. Krátko spolu podusíme. Pridáme marhule so šťavou a dusíme asi 10 minút.

Pažitku umyjeme, nakrájame a pridáme ku kapuste. Ochutíme a necháme vychladnúť.

Morčacie rezne umyjeme, osušíme, osolíme, okoreníme a opečieme. Potom ju z pekáča vyberieme.

Výpek rozriedime vývarom a pridáme zvyšnú kapustu, na ktorú položíme rolády a prikryté spolu dusíme asi 10 minút.

Recepty

SARMA

<u>Spotreba:</u>	250 g	celých listov z kyslej kapusty
	400 g	kyslej kapusty
	100 g	údenej klobásy
	150 g	údeného mäsa
		cibuľa
		mäsový vývar
	2 PL	paradajkového pretlaku
Plnka:	200 g	predného hovädzieho mäsa bez kostí
	150 g	údeného mäsa
	50 g	údenej slaniny
		soľ
		mleté čierne korenie
		zelená petržlenová vňať
	150 g	ryže
		vajce

Postup:

Kapustové listy naplníme pripravenou plnkou a stočíme. Do vymasteného pekáča rozložíme vrstvu kyslej kapusty, na ňu naukladáme tesne vedľa seba pripravené závitky, poprekladáme ich kolieskami údenej klobásy a plátkami údeného mäsa, posypeme cibuľou pokrájanou nadrobno, zalejeme mäsovým vývarom, v ktorom sme rozmiešali rajčiakový pretlak, prikryjeme celými listami kyslej kapusty a asi 3 hodiny na veľmi miernom ohni dusíme.

Plnku pripravíme tak že hovädzie a údené mäso na mäsovom mlynčeku s hrubšou vložkou zomelieme. Slaninu nakrájame na malé kocky, opražíme a na vypraženej masti opečieme zomleté mäso. Zmes osolíme, okoreníme mletým čiernym korením a premiešame so zelenou petržlenovou vňaťou posekanou nadrobno, surovou premytou ryžou a vajcom.

Recepty

SARMALA

Spotreba: 1½ kg kyslej kapusty
700 g bravčového pliecka
500 g ryže
3 cibule
kečup
kyslá smotana
soľ
korenie - čubrica

Postup:

Do pekáča alebo misky z jenského skla vložíme na dno tenkú vrstvu kyslej kapusty.

Pomleté mäso a surovú ryžu osolíme a pokoreníme čubricou - bulharským korením. Potom z nej robíme šúľance a kladieme ich na kyslú kapustu. Takto striedame vrstvy. Posledná je opäť z kyslej kapusty.

Posypeme ju tenkými prúžkami nakrájanej cibule a polejeme kečupom. Podlejeme vodou a pekáč vložíme asi na 75 minút do vyhriatej rúry, kde jeho obsah pečieme.

Hotové jedlo polejeme na tanieri trochou kyslej smotany.

Recepty

SEDMOHRADSKÁ KAPUSTA

<u>Spotreba:</u>	1	kg	bravčovej krkovičky alebo pliecka
	1		klobása čabajského typu
	2		pohár kyslej kapusty
	2		balenia ryže
	1 až 2		smotany na šľahanie
			soľ
			mleté čierne korenie
			kmín
			mletá červená paprika
	3		cibule
			tuk

Postup:

Je to recept podľa baviča Petra Novotného a nemá chybu.

Večer vopred si z mäsa nakrájaného na prúžky, cibule, korenia a tuku vyrobíme jemný guláš – radšej hustejší a uvaríme ryžu.

Na druhý deň vezmeme ten najväčší hlboký plech. Ocedíme obe kapusty a zmiešame s klobásou nakrájanou na malé kúsky. Z toho polovicu rozprestrieme na dno plechu. Potom guláš zmiešame s ryžou a z tohto vyrobíme ďalšiu vrstvu v pekáči. Ako tretia vrstva bude opäť kapusta s klobásou. Toto všetko rovnomerne zalejeme smotanou na šľahanie. Vložíme asi na 45 minút do vyhriatej rúry a upečieme.

Recepty

SEGEDÍNSKA KAPUSTA

<u>Spotreba:</u>	600 g	kyslej kapusty
	500 g	bravčového mäsa
	40 g	masti
		cibuľa
		mletá červená paprika
	250 ml	kyslej smotany
	20 g	hladkej múky
		voda
		soľ

Postup:

Posekanú cibuľu zapeníme na masti, pridáme červenú papriku, nakrájané mäso, posolíme a dusíme.

Počas dusenia mäso občas podlejeme vodou a pomiešame. Neskôršie pridáme kyslú kapustu.

Mäkkú kapustu zahustíme smotanou, v ktorej sme rozmiešali múku a opäť povaríme.

Recepty

SLANECKÉ ZEMIAKY S KYSLOU KAPUSTOU A SLANINOU

Spotreba:

zemiaky
kyslá kapusta
slanina
cibuľa
sušená drvená červená paprika – nemusí byť
bravčová masť
soľ

Postup:

Zemiaky uvaríme vo vode aj so šupkou, vodu zlejeme, potom zemiaky nakrájame na štvrtinky, prípadne na kolieska.

Kyslú kapustu necháme odkvapkať tak, aby v nej ostalo čo najmenej šťavy a vložíme do hrnca s vodou. Slaninu nakrájame na drobné kocky a doložíme ku kapuste. Potom spoločne varíme, kým kapusta trochu nezmäkne, môže však ostať jemne chrumkavá. Nakoniec to prelejeme cez sito, aby sme sa zbavili vody, v ktorej sa varilo.

Na bravčovej masti popražíme nasekanú cibuľu, na záver môžeme pridať trochu červenej sušenej drvenej papriky.

Zemiaky a uvarenú kyslú kapustu so slaninou zmiešame a zalejeme popraženou cibuľou s masťou. Dosolíme podľa chuti.



Dobrá chuť.



Len pre vlastnú potrebu

Recepty

SLIVČANKA S JUŠKOU

Spotreba: 2 hrste sušenej fazule
2 hrste sušených sliviek
500 ml až 1 l šťavy z kyslej kapusty
cukor
soľ

Postup:

Fazuľu na noc namočíme.

Na druhý deň vložíme variť do šťavy z kyslej kapusty – jušky a vody podľa potreby. K takmer uvarenej fazuli pridáme slivky a všetko dovaríme domäkka.

Polievka má byť hustá. Zvyčajne nie je nutné už nijako dochucovať.

Môžeme však podľa chuti trošku dosoliť alebo ocukriť. Slivčanka má byť kyslastá.



Dobrá chuť.

Len pre vlastnú potrebu

Recepty

SMAŽENÉ KAPUSTOVÉ ZÁVITKY

<u>Spotreba:</u>	10	kapustových listov
	20	plátkov šunky - alebo šunkovej salámy
	20	plátkov syra
Na obalenie:		múka
		vajce
		soľ
		strúhanka

Postup:

Listy kapusty polejeme vriacou vodou, koštiaľ vykrojíme a rozrežeme na polovicu.

Na každý kúsok kapusty vložíme plátok šunky, plátok syra, preložíme alebo zrolujeme.

Obalíme v múke, rozšľahaných vajciach, strúhanke a na horúcom oleji vysmažíme.

Podávame so zemiakovou kašou alebo so zemiakmi.

Recepty

STRAPAČKY S KYSLOU KAPUSTOU_01

Spotreba na 4 porcie:

Doba prípravy: 1½ hodiny

500 g	zemiakov
300 g	polohrubej múky
1	vajíčko
200 g	slaniny
500 g	kvasenej kapusta
1	cibuľa
1	klobása
	mleté čierne korenie
	soľ

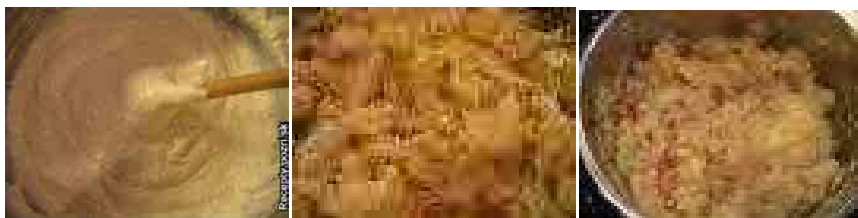
Postup:

Očistené surové zemiaky nastrúhame najemno, trocha osolíme, primiešame preosiatu múku a jedno vajíčko. Vypracujeme hustejšie cesto a necháme ho 20 minút postáť.

Do hrnca vložíme variť vodu, mierne osolíme. Cesto si postupne preložíme na vodou opláchnutú drevenú doštičku - lopár. Nožom hádžeme do vriacej vody malé strapačky. Opatrne premiešame, aby sa strapačky neprilepili na dno, a chvíľu varíme na miernom ohni, kým nevyplávajú na povrch. Keď strapačky vyplávajú, hneď ich vyberieme, ocedíme, prípadne opláchneme a premiešame s pripravenou podusenou kapustou.

Dusenú kapustu pripravíme tak, že do hrnca vložíme škvariť slaninu nakrájanú na kocky. Keď nám pustí masť, pridáme nadrobno nakrájanú cibuľu a pražíme doskovita. Primiešame ocedenú a nakrájanú kyslú kapustu, trocha čierneho korenia, štipku soli, premiešame a 15 až 20 minút podusíme.

Môžeme pridať nadrobno nakrájanú opraženú klobásu.



Dobrá chuť.

Len pre vlastnú potrebu

Recepty

STRAPAČKY S KYSLOU KAPUSTOU_02

Spotreba: 600 g zemiakov
200 g hladkej múky
400 g kyslej kapusty
cibuľa
slanina

Postup:

Očistené zemiaky najemno nastrúhame, pridáme múku a vypracujeme cesto, ktoré potom hádžeme nožikom z doštičky - ako halušky do osolenej vriacej vody.

Uvarené ocedíme a premiešame s opraženou slaninou a s kapustou, ktorú sme podusili na cibuli.



Dobrá chuť.

Len pre vlastnú potrebu

Recepty

STRAPAČKY S KYSLOU KAPUSTOU_03

Spotreba:

500 g	kyslej kapusty
120 g	zemiakov
30 g	cibule
	vody
1 kg	zemiakov
1 ČL	solí
300 g	hladkej múky
	oškvarky

Postup:

Kapustu si nasekáme na menšie kúsky. Zoberieme si polovicu masla a opražíme na nej cibuľu, ktorú sme si nasekali nadrobno. Po opražení pridáme kapustu, nalejeme vodu a podusíme.

Vezmeme si zemiaky, očistíme ich, poumývame a nastrúhame, pridáme soľ a počas miešania prisýpame múku. Vyformujeme cesto a krájame malé kúsky, ktorú zavárame vo vriacej osolenej vode.

Ak sú hotové, primiešame ich do kapusty a posypeme roztopenými oškvarkami.

Recepty

STRAPAČKY S KYSLOU KAPUSTOU_04

Spotreba:

Doba prípravy: 30 minút
Doba tepelnej úpravy: 15 minút

600 g	zemiakov
50 g	kukurickej hladkej múky
250 až 300 g	APROMIX alebo APROMIX plus fy Novalim - nízkobielkovinová múka obsahujúca 16 mg/100 g fenylalanínu; vhodný na prípravu nízkobielkovinového chleba, pečeného vo forme ako aj na bežné požitie v kuchyni pri príprave zásmažky, na zahusťovanie apod.
1	vajce
100 g	obyčajnej slaniny
250 g	kyslej kapusty

Postup:

Bezlepkové, bez mlieka a bez sóje

Očistené zemiaky nastrúhame na jemnom strúhadle, primiešame múku a vajce a vypracujeme hladké husté cesto. Apromixu pridáme podľa potreby toľko, aby bolo cesto dosť husté. Závisí to od vodnatosti zemiakov.

Potom z pripraveného cesta sádzeme do slanej vriacej vody halušky. Je dobré mať čím väčší hrniec, aby sa halušky nezlepili. Necháme krátko prevrieť, len aby halušky vyplávali navrch a ocedíme do misky.

Pridáme kyslú kapustu, ktorú trochu nakrájame na menšie kúsky a polejeme roztopenou slaninkou alebo masťou s oškvarkami.

Premiešame a podávame.

Recepty

STRAPAČKY S KYSLOU KAPUSTOU_05

<u>Spotreba:</u>	1 kg	očistených zemiakov
		soľ
	300 g	hladkej múky
Dusená kyslá kapusta:		
	500 g	kyslej sudovej kapusty
	120 g	masti
	30 g	cibule
		trocha vody

Postup:

Očistené surové zemiaky najemno nastrúhame, pridáme soľ, múku a zamiesime cesto. Do veľkej rajnice vložíme vodu, osolíme a necháme zovrieť. Na lopatku vložíme časť cesta a nožom hádzeme do vriacej vody malé strapačky. Keď vyjdú na povrch, hneď ich vyberieme dierkovanou vareškou a dobre premiešame s dusenou kyslou kapustou.

Dusenú kyslú kapustu pripravíme tak, že kyslú sudovú kapustu nakrájame nadrobno. Na polovici masti speníme nasekanú cibuľu, pridáme kapustu, podlejeme vodou a udušíme domäkka.

Strapačky s kyslou kapustou môžeme pripraviť aj tak, že kyslú kapustu nasekáme nadrobno a premiešame s vyvarenými strapačkami, ktoré posypeme posekanými škvarkami.

Podobne môžeme pripraviť aj strapačky s cibuľou, len namiesto bryndze pridáme nadrobno nasekanú cibuľku rozpraženú na masti.

Recepty

STRAPAČKY S KYSLOU KAPUSTOU_06

<u>Spotreba:</u>	800 g	zemiakov
	160 g	hladkej múky
	200 g	hrubej múky
	1	vajce
		soľ
		vriaca osolená voda
	100 g	údenej slaniny
Dusená kapusta:		
	300 g	kyslej kapusty
	60 g	masti
	1	cibuľa
		mleté čierne korenie

Postup:

Na začiatok si očistíme a umyjeme zemiaky, nastrúhame ich a pridáme múku, vajce a soľ.

Z tejto zmesi si vypracujeme cesto. Cesto potom pretláčame cez sitko s veľkými otvormi do vriacej osolenej vody. Varíme asi 10 minút. Ak vyjdú halušky na povrch, môžeme ich odstaviť a precediť.

V druhom hrnci si necháme na masti opieť jemne nasekanú cibuľu, pridáme kapustu, čierne korenie a necháme podusiť. Ak je kapusta hotová, môžeme ku nej primiešať hotové halušky.

Celú zmes dôkladne premiešame a servírujeme spolu s opraženou slaninkou, ktorú sme nakrájali na kocky.

Recepty

STREŠENINA – ZEMIAKY S KYSLOU KAPUSTOU A SO SLANINKOU

Spotreba na 5 porcií:

1½ kg	zemiakov
1 kg	kyslej kapusty
100 g	masla
	soľ
150 g	slaninky
25 g	oleja
25 g	cibule

Postup:

V šupke uvarené zemiaky, ošúpeme a nakrájame na kocky.

Na oleji speníme na drobno nasekanú cibuľu a na nej popražíme umytú nasekanú kyslú kapustu.

Zmiešame so zemiakmi polejeme s roztopeným maslom, osolíme a premiešame.

Každú porciu polievame rozpráženou údenou slaninou.

Recepty

SYR V KAPUSTOVÝCH LISTOCH

Spotreba na 4 porcie:

	8	kapustových listov
	100 g	tvrdého syra typu eidam
	100 g	bryndze
	100 g	roztierateľného taveného syra
	1	cibuľu
	1 PL	petržlenovej vňate
		olej
		soľ
Na trojobal:	2	vajcia
		hladký múka
		strúhanka podľa potreby

Postup:

Kapustové listy dôkladne umyjeme a vo vriacej vode sparíme. Hrubšie časti jemne naklepeme, aby sa nelámali. Tvrdý syr nastrúhame a petržlenovú vňať nasekáme najemno. Cibuľu nakrájame nadrobno a osmažíme na oleji.

Bryndzu, tavený syr a nastrúhaný syr zmiešame s petržlenovou vňaťou a s cibuľou. Na okraj každého listu vložíme asi 2 PL plnky a zrolujeme. Okraje zafixujeme špáradlom.

Závitky obalíme v hladkej múke, v rozšľahaných vajciach a v strúhanke. Takto pripravené ich dozlatista vysmažíme.



Dobrá chuť.

Len pre vlastnú potrebu

Recepty

ŠALÁT Z KYSLEJ KAPUSTY

<u>Spotreba:</u>	300 g	kyslej kapusty
	300 ml	pohár sterilizovanej kapie
	300 g	nahrubo nastrúhaného tvrdého syra
	2	kyslé uhorky
	3	uvarené a nastrúhané zemiaky
	1	téglik kyslej smotany RAJO
	1	téglik bieleho jogurtu RAJO
	1	malá fľaška nakladaného chrenu
	3	natvrdo uvarené vajcia
	1	malá fľaška majonézy
		mleté čierne korenie
		vegeta
		soľ
	prípadne 100 g	šunky alebo diétnej salámy

Postup:

Kapustu nakrájame na malé kúsky, kapiu na malé kocky, uhorky na kocky, vajcia nastrúhame.

Všetky přísady spolu zmiešame, osolíme, okoreníme a ešte môžeme pridať šunku či salámu.

Šalát bez šunky je vhodný ako príloha k údenému mäsu, inak ho možno podávať s tmavým chlebom.

Recepty

ŠARIŠSKÉ PLACKY

<u>Spotreba:</u>		mlieko
	veľké 2 PL	cukru
	40 g	droždia
	500 g	hrubej múky
		sol'
		maslo
Plnka:	400 g	kyslej kapusty
		mleté čierne korenie
	30 g	masti

Postup:

Z trošky mlieka, cukru a droždia necháme vykysnúť kvások. Po vykysnutí ho spracujeme s múkou a vlažným mliekom na vláčne cesto, ktoré pomúčime, prikryjeme utierkou a necháme vykysnúť.

Vykysnuté cesto valkáme na doske, nakrájame na štvorce. Do stredu štvorcov vložíme udusenú kapustu. Cesto spojíme zlepením protiľahlých koncov.

Vzniknuté bochničky rozvalkáme na placky, ktoré necháme chvíľu podkysnúť. Potom ich po oboch stranách na rozohriatej sporákovvej platni opekáme.

Po opečení placky potrieme roztopeným maslom. Podávame s kyslým mliekom, cmarom alebo žinčicou.

Plnku pripravíme tak, že kyslú kapustu nasekáme, okoreníme, na masti domäkka udusíme a necháme vychladnúť.

Recepty

ŠČI – RUSKÁ POLIEVKA S KYSLOU KAPUSTOU

Spotreba na 6 porcií:

Doba prípravy: 3 hodiny

Bujón:	500 g	bravčového pliecka
	200 g	jahňacieho pliecka
		teľacie kosti
	1	mrkva
	1	zeler - 100 až 150 g
	1	petržlen
	1 PL	zeleninového ochucovadla PODRAVKA
		soľ
Polievka:	1 PL	oleja
	100 g	cibuľe
	300 g	mrkvy
	300 g	nakrájanej kyslej kapusty
	300 g	zeleninového ochucovadla PODRAVKA
		paradajkový pretlak
	800 g	zemiakov
	1 PL	nasekanej petržlenovej vňate

Postup:

Najznámejšia zo všetkých ruských polievok, Šči sa pripravuje z kapusty, sladkej, alebo kyslej smotany, s prídavkom rôznej zeleniny. Počuli ste, čo povedal Tolstoj – Šči a kaša, strava naša?

Do studenej vody vložíme variť mäso, kosti, koreňovú zeleninu a cibuľu. Pridáme zeleninové ochucovadlo, soľ a 2 hodiny varíme – tak získame bujón.

Mäso a zeleninu vyberieme a bujón použijeme na podlievanie.

Na oleji opečieme nakrájanú cibuľu, kým nezíska sklovitú podobu. Pridáme postrúhanú mrkvu a dusíme, za stáleho podlievania bujónom.

Keď mrkva trochu zmäkne, pridáme kyslú kapustu, podlejeme bujónom a pokračujeme v dusení. Nakoniec dusenia pridáme zeleninové ochucovadlo a paradajkový pretlak.

Zemiaky olúpeme, nakrájame na väčšie paličky a vložíme variť do trochy vody.

Dobrá chuť.

Len pre vlastnú potrebu

Recepty

Do dusenej zeleniny pridáme varené zemiaky, prelejeme bujónom tak, aby bol obsah hrnca ponorený, pridáme bravčové mäso z bujónu, nakrájané na kocky a necháme spolu povariť.

Polievku Šči podávame teplú, posypanú nasekaným petržlenom.

Počas dusenia zeleninu nestále jemne podlievame bujónom. Pri príprave ruských polievok je vždy dominantný jeden základný druh mäsa. Tento druh mäsa sa pridáva do polievky nakoniec a ostatné mäso sa môže zjesť so zodpovedajúcou prílohou. V tomto recepte je to bravčovina. Veľmi dobrým základom pre bujón je aj jahňacie mäso.



Dobrá chuť.

Len pre vlastnú potrebu

Recepty

ŠPECLE S KYSLOU KAPUSTOU

Spotreba na 4 porcie:

Doba prípravy: 10 minút

Na špecle

- podľa základného receptu

400 g hladkej múky
4 vajička
1 ČL soli
12 PL vlažnej vody

- alebo

400 g kúpených špeclí
300 g údeného mäsa
150 g anglickej slaniny
2 cibule
300 g kyslej kapusty
soľ
mleté čierne korenie
olej na vymastenie zapekacej misky



Postup:

Podľa základného receptu si pripravíme špecle nasledovne: Múku preosejeme do misky, vajička si rozmiešame v inej miske, vlejeme do múky, pridáme soľ. Vodu pridávame po častiach a vypracujeme cesto do hladka - miesime tak dlho, až sa robia bubliny. Potom do vriacej a osolenej vody "hádzeme" nožikom z dosky malé halušky - alebo kto je zvyknutý - cez sitko na halušky. Až vyplávajú na povrch, necháme ešte raz vzkypieť, scedíme, prepláchneme studenou vodou a necháme odkvapkať. Maslo rozpustíme na miernom ohni, necháme veľmi mierne zhnednúť a špecle premastíme. My ich máme radi len tak premiešané so strúhaným syrom - ementálom a posypané do zlata upraženou cibuľou. Ako príloha - miešaný alebo pórový šalát.

Údené mäso uvaríme vo vode a necháme vychladnúť. Jednu očistenú cibuľu nadrobno nakrájame a opražíme dozlatista. Anglickú slaninu nakrájame na malé kocky a spolu s jednou nadrobno nakrájanou cibuľou ju v hrnci opražíme. Pridáme nakrájanú kyslú kapustu a krátko podusíme. Dochutíme korením.

Pridáme na kocky nakrájané uvarené údené mäso a dobre premiešame. Potom ku kapuste so slaninkou primiešame uvarené špecle.

Misu na zapekanie zľahka vymastíme olejom a naplníme ju špecľovo – kapustovou zmesou. Takto naplnenú vložíme asi na 15 až 20 minút do rúry vyhriatej na 180 °C a jej obsah zapečieme.

Dobrá chuť.

Len pre vlastnú potrebu

Recepty

ŠŤAVNATÉ ROLÁDY

Spotreba na 4 porcie:

400 g hladkej múky
½ ČL soli
3 vajcia
2 PL oleja
4 PL studenej vody
múku na posypanie pracovnej dosky

Na plnku: 500 g kyslej kapusty
250 g slaniny
2 cibule
3 PL kyslej smotany
5 PL masla
1 ČL kmínu
1 ČL cukru
1 l mäsového vývaru
soľ
mleté čierne korenie



Postup:

Múku, soľ, vajcia, olej a vodu vložíme do misy a vypracujeme z nich hladké cesto, ktoré necháme približne ½ hodiny odpočívať.

Medzitým $\frac{2}{3}$ slaniny nakrájame na malé kocky a $\frac{1}{3}$ na prúžky. Kocky slaniny a nadrobno nasekanú cibuľu osmažíme na 3 PL masla. Pokiaľ je kapusta kyslá, prepláchneme ju a nahrubo nakrájame, pridáme ku slanine a k cibuli, osolíme, okoreníme, prisypeme kmín aj cukor a za stáleho miešania asi 10 minút dusíme. Primiešame smotanu, odstavíme a necháme chladnúť.

Cesto vyklopíme na pomúčenú pracovnú dosku, prepracujeme, rozdelíme na polovice a každou časť rozvaľkáme na tenký obdĺžnik. Dusenú kapustu rozložíme na plát cesta, okraje necháme voľné, širšou stranou ich zrolujeme tak, aby spoj zostal na spodnej strane.

Naplnené cesto nakrájame na malé rolády o šírke piatich centimetrov a do zapekacej misky ich vyrovnáme tesne vedľa seba. Obložíme ich prúžkami slaniny a posypeme kmínom. Podlejeme horúcim vývarom, zakryjeme alobalom a asi na 35 minút vložíme do rúry vyhriatej na 180 °C, kde ich upečieme. Podávame preliate rozpusteným maslom.

Dobrá chuť.

Len pre vlastnú potrebu

Recepty

ŠŤŤANCE S KYSLOU KAPUSTOU

Spotreba na 4 porcie:

600 g	zemiakov
1	vajce
1	cibuľa
200 g	hrubej múky
100 g	údenej slaniny
300 g	kyslej kapusty
	olej
	soľ

Postup:

Zemiaky uvaríme v šupke, necháme vychladnúť, ošúpeme a najemno postrúhame. Na dosku vysypeme múku, pridáme zemiaky, soľ, vajce a vypracujte hladké cesto.

Z neho vyformujeme šŤľky a každý nakrájame na rovnako dlhé kúsky. Takto pripravené šŤľance vypražíme v rozohriatom oleji.

Na kocky nakrájanú slaninu opražíme, pridáme k nej kapustu a chvíľu dusíme.

Na tanier vložíme udusenú kapustu, šŤľance a podávajte s opraženou cibuľou.

Recepty

TAŠKY S KYSLOU KAPUSTOU

<u>Spotreba:</u>	100 g	masti
	80 g	cibule
Cesto na rezance:		
	500 g	hrubej múky
	1	vajce
		soľ
	asi 200 ml	vody
Dusená kyslá kapusta:		
	300 g	kyslej kapusty
	30 g	masti
	20 g	cibule

Postup:

Recept nemeckej kuchyne.

Pripravené rezancové cesto natenko vyvaľkáme, ostrôžkou nakrájame na štvorce, do každého štvorca vložíme kôpku vychladnutej udusenej kyslej kapusty, preložíme tak, aby sa protiľahlé rohy spojili a kraje popritláčame. Vhodíme do vriacej vody a povaríme.

Po ich uvarení tašky dierkovanou vareškou vyberieme a polejeme posekanou cibuľou rozpraženou na masti.

Dusená kyslá kapusta: Na masti speníme nasekanú cibuľu, pridáme nadrobno nasekanú kyslú kapustu a udusíme domäkka.

Recepty

TEĽACIE S KYSLOU KAPUSTOU

Spotreba:

600 g	teľacieho pliecka
4	jablká
400 g	kyslej kapusty
100 ml	bieleho vína
200 ml	kyslej smotany
100 ml	oleja
	mletá červená paprika
	rasca
	soľ

Postup:

Mäso nakrájame na kocky, osmažíme na oleji, osolíme, pridáme papriku, zalejeme vínom a pár minút dusíme.

Kapustu nakrájame a pridáme k mäsu. Ochutíme rascou. Podlejeme a dusíme domäkka.

Nakoniec do hrnca pridáme na osminky nakrájané jablká, smotanu a ešte chvíľu povaríme.

Podávame s čiernym chlebom.

Recepty

TOFU S KYSLOU KAPUSTOU

Spotreba: 1 balenie syra TOFU
 500 g kyslej kapusty
 široké rezance

Postup:

Tofu necháme postáť v marináde z mletého čierneho korenia, rasca, vegety a soli – na záver marinádu pokvapkáme olejom.

Asi 25 minút podusíme kyslú kapustu, medzitým uvaríme rezance.

Syr rýchlo opražíme, pridáme udusenú kyslú kapustu, rezance, pomiešame a dochutíme.

Recepty

TREŠENÍK

Spotreba:

500 g	kyslej kapusty
300 g	polohrubej múky
½	balenia prášku do pečiva
200 ml	acidofilného mlieka
80 g	tuku na pečenie HERA
	soľ

Postup:

Kapustu nakrájame a na doske ju premiešame s múkou, kypriacim práškom a s trochou soli. Pridáme 100 ml mlieka a tuk na pečenie HERA. Vypracujeme cesto, do ktorého podľa potreby pridáme acidofilné mlieko - ak je cesto príliš tuhé alebo múku - ak je cesto riedke.

Dosku dobre pomúčime, valčekom cesto vyvaľkáme na veľkosť plechu a na hrúbku približne 1 cm. Cesto preložíme na plech vystlaný papierom na pečenie a potrieme zvyšným acidofilným mliekom. Vidličkou ho popicháme.

Takto naplnený plech vložíme asi na 30 až 40 minút do rúry vyhriatej na 190 °C a jeho obsah upečieme.

Trešeník podávame ku kapustnici alebo ako samostatné jedlo s kyslým mliekom.



Dobrá chuť.

Len pre vlastnú potrebu

Recepty

TREŠENINA

Spotreba:

zemiaky
kyslá kapusta
cibuľa
masť
slanina

Postup:

Zemiaky uvaríme v šupke. Po vychladnutí ich olúpeme a nakrájame nadrobno.

Zmiešame s udusenou a omastenou kyslou kapustou, ktorú pred dusením nakrájame na menšie kúsky.

Celú masu dobre premiešame a omastíme na masti usmaženou cibuľou.

Recepty

ÚDENÉ S KYSLOU KAPUSTOU

<u>Spotreba:</u>	1 kg	údeného mäsa
	1	cibuľa
		olej
	70 g	paradajkového pretlaku
	500 g	kyslej kapusty
	500 g	zemiakov
	300 ml	kyslej smotany
	1	vajce
	2	strúčiky cesnaku
		potlčená rasca
		majoránka
	100 g	tvrdého syra
	2 PL	hrubej múky
	1 ČL	mletej červenej papriky
		mleté čierne korenie
		soľ

Postup:

Mäso umyjeme a na plátky nakrájame. Nadrobno nakrájanú cibuľu na oleji opražíme, pridáme paradajkový pretlak, premiešame a niekoľko minút dusíme. Potom pridáme kapustu, zalejeme 100 ml smotany rozšľahanej s trochou vody a krátko povaríme.

K nahrubo nastrúhaným zemiakom pridáme vajce, pretlačený cesnak, rascu, korenie, soľ, majoránku, postrúhaný syr, múku a zmiešame.

Do pekáča rovnomerne rozložíme udusenú kapustu, obložíme ju údeným mäsom potretým zemiakovým cestom a zalejeme zvyšnou smotanou rozšľahanou s mletou červenou paprikou, trochou vody a soli.

Takto naplnený pekáč vložíme asi na 30 minút do rúry vyhriatej na 180 °C a jeho obsah upe čieme.

Recepty

UHORSKÁ KAPUSTA

Spotreba:

¾ kg	kyslej kapusty
600 g	mletého mäsa
	- chudý bôčik na polovicu s hovädzím mäsom
	sol'
	mleté čierne koreníe
1 PL	mletého kmínu
120 g	bravčovej masti
1 PL	sladkej mletej papriky
2 PL	hladkej múky
5	vajec
200 ml	mlieka
2	cibule

Postup:

Kapustu povaríme s kmínom, ocedíme a dôkladne z nej vytlačíme vodu. V kastroly na bravčovej masti alebo na slanine dozlatista osmažíme nadrobno nakrájanú cibuľu a všetko vmiešame do kapusty. Mleté mäso osolíme, okoreníme a k nemu primiešame 2 vajce a múku.

Zľahka vymastený a strúhankou vysypaný pekáč potom naplníme vrstvou kapusty, na ňu naukladáme mäso a naň potom ďalšiu vrstvu kapusta. Takto naplnený pekáč vložíme asi na 25 minút do vyhriatej rúry, kde ju zapekáme.

Zvyšné 3 vajcia rozšľaháme s mliekom aj mletou červenou paprikou a asi 5 minút pred dokončením pečenia nimi zalejeme kapustu v pekáči. Pekáč vrátime do vyhriatej rúry a jeho obsah dopečieme.

Podávame so žemľovou knedľou alebo s varenými zemiakmi.



Dobrá chuť.

Len pre vlastnú potrebu

VZÁCNY LIEK

Najcennejším pokladom kapusty sú látky, ktoré prispievajú k prevencii vzniku rakoviny. Pravidelná konzumácia potláča rast predrakovinových polypov v hrubom čreve. Navyše u žien kapusta urýchľuje metabolizmus estrogénu, čím prispieva k ochrane pred nádormi prsníka a vaječníkov.

Kapusta čistí krv a mení metabolizmus buniek, čo omladzuje a zvláčňuje pleť, vyrovnáva vrásky. Pomáha pri chudokrvnosti, pľúcnych chorobách, reumatizme, ateroskleróze. Chrumanie kapusty je veľmi užitočné aj pri problémoch s obličkami, pretože pomáha pri vylučovaní odpadových látok. Obsahuje aj takzvaný vitamín U, ktorý je účinný proti žalúdočným a dvanástnikovým vredom.

Kyslá kapusta vďačí za svoju chuť bakteriálnemu kvaseniu. Užitočné mikroorganizmy, ktoré pri ňom vznikajú, uľahčujú trávenie, vstrebávanie živín a priaznivo pôsobia na činnosť čriev.

Ak trpíte pečeneňovou chorobou, napríklad zväčšenou pečeňou, začínajúcou cirhózou alebo žltackou, pomáha, ak si pred každým sláňým jedlom dáte trochu kyslej kapusty.

Aby zostali všetky živiny zachované, treba s kapustou zaobchádzať šetrne. V surovom stave je vynikajúcim zdrojom vitamínu C, vo varenej kapuste z neho zostane len polovica.

Recepty

ZAPEČENÁ KYSLÁ KAPUSTA_01

<u>Spotreba:</u>	1 kg	kyslej kapusty
	1 kg	zemiakov
	300 g	maďarskej mrazenej zeleniny – hrášok, kukurica, kapia
	2	nožičky klobásy
		soľ
		mleté čierne korenie
	200 ml	mlieka
	4	vajcia

Postup:

Do vymasteného pekáča rozložíme polovicu ošúpaných na tenšie plátky nakrájaných zemiakov. Osolíme, okoreníme a rozložíme polovicu kyslej kapusty. Posypeme zeleninou a uložíme kolieska klobásy.

Všetko prikryjeme druhou polovicou kapusty a druhou polovicou na kolieska nakrájaných zemiakov. Osolíme a okoreníme.

Pekáč prikryjeme alobalom a vložíme asi na 45 minút do vyhriatej rúry piecť. Pred dopečením zalejeme v mlieku alebo smotane rozmiešanými vajčkami a vložíme, ale už odkryté do rúry dopiecť, kým sa vajcia nezrazia.

Recepty

ZAPEČENÁ KYSLÁ KAPUSTA_02

Spotreba:

Doba tepelnej úpravy: 25 až 30 minút

Elektrická rúra: 180 °C

Teplovzdušná rúra: 160 °C

Plynová rúra: 3. stupeň

400 g	kyslej kapusty
400 g	v šupke uvarených zemiakov
50 g	údenej slaniny
50 g	oleja
1	cibuľa
	soľ
100 ml	vody
1 PL	citrónovej šťavy
1 PL	práškového cukru
1 ČL	drvenej rasce
300 g	vareného údeného mäsa
1	šálka hustej kyslej smotany
	tuk na vymastenie pekáča
	strúhanka na vysypanie pekáča

Postup:

Slaninu nakrájame na menšie kocky, mierne osmažíme, pridáme cibuľu nakrájanú na kolieska a spolu orestujeme. Pár koliesok cibule si odložíme na ozdobenie povrchu pri zapekaní.

Pridáme kapustu, soľ, štipku cukru, podlejeme trochou horúcej vody a dusíme asi 10 až 15 minút. V polovici dusenia dochutíme citrónovou šťavou a rascou.

Do pripraveného pekáča uložíme vrstvu zemiakov nakrájaných na plátky a pokvapkáme ich olejom. Na zemiaky navrstvíme polovicu udusenej kapusty, údené mäso nakrájané na kocky a opäť zemiaky a kapustu.

Povrch polejeme smotanou a pokvapkáme olejom. Takto naplnený pekáč vložíme do vyhriatej rúry a jeho obsah dočervena zapečieme.

Recepty

ZAPEČENÁ KYSLÁ KAPUSTA S KLOBÁSOU

<u>Spotreba:</u>	400 g	zemiakov soľ
	125 ml	mlieka
	20 g	masti
	20 g	strúhanky
	50 g	slaniny
	300 g	kyslej kapusty
	150 g	klobásy alebo inej údeniny
	125 ml	kyslej smotany
	30 g	tvrdého syra

Postup:

Zemiaky umyjeme, olúpeme a uvaríme v osolenej vode. Keď sú zemiaky mäkké, prelisujeme ich a prešľaháme spolu s horúcim mliekom na hladkú kašu.

Slaninu nakrájame na drobné kocky, potom ju rozškvaríme a podusíme na nej kyslú kapustu.

Ohňovzdornú misu vytrieme masťou, vysypeme strúhankou a rozotrieme pripravenú zemiakovú kašu. Udusenú kapustu vložíme na zemiakovú kašu a na ňu naukladáme kolieska klobásy.

Všetko zalejeme rozšľahanou kyslou smotanou a posypeme postrúhaným syrom. Takto naplnený pekáč vložíme do vyhriatej rúry a jeho obsah zapečieme.

Podávame s chlebom.

Recepty

ZAPEČENÉ CESTOVINY S KYSLOU KAPUSTOU

<u>Spotreba:</u>	1	kg	kyslej kapusty
	1		balenie cestovín – špirálky
	2		kyslé smotany
	2		vajcia
	250	g	oravskej slaniny
	3		nožičky suchej údenej klobásy
			soľ
			mleté čierne korenie
			olej

Postup:

Kyslú kapustu udusíme, cestoviny uvaríme. Slaninu a klobásu nakrájame a mierne opečieme. Kapustu, cestoviny, slaninu a klobásu zmiešame, trochu osolíme a okoreníme. Dáme do nich trošku masla, na ktorej sme pražili slaninu a klobásu.

Potom nemusíme vymastiť plech. Takto zmiešané cestoviny vysypeme na plech, vložíme do vyhriatej rúry a zapečieme.

Keď už sú cestoviny trochu zapečené, vlejeme na ne kyslú smotanu, ktorú sme zmiešali s vyšľahanými vajčkami, soľou, čiernym korením a necháme dopieť.

Recepty

ZAPEKANÁ KYSLÁ KAPUSTA

<u>Spotreba:</u>	700 ml	kyslej kapusty
	150 g	údeného mäsa
	100 g	údenej slaniny
	1	cibuľa
	½	hrnčeka ryže
	150 ml	mlieka
	2	vajíčka
		soľ
		mleté čierne koreníe
		mletá červená paprika

Postup:

Cibuľu očistíme, nakrájame nadrobno. Slaninu a údené mäso nakrájame na kocky. Cibuľu so slaninou rozškvaríme, pridáme údené mäso a mletú červenú papriku a všetko opražíme.

Pridáme kyslú kapustu, podlejeme a udusíme. Ryžu prepláchneme a pridáme ku kapuste. Podusíme ešte 10 minút za občasného premiešania. Odstavíme a necháme 10 až 15 minút postáť. Ochutíme mletým čiernym korením a podľa chuti osolíme.

Udusenú zmes preložíme do zapekacej misy, zalejeme vajíčkami rozmiešanými s mliekom, vložíme do vyhriatej rúry a zapečieme.

Podávame s chlebom alebo so zemiakmi.



Dobrá chuť.

Len pre vlastnú potrebu

Recepty

ZAPEKANÉ BRAVČOVÉ PLIECKO S KYSLOU KAPUSTOU

<u>Spotreba:</u>	600 g	bravčového pliecka
		cibuľa
	250 g	kyslej kapusty
	150 g	prerastenej slaniny
	300 g	zemiakov
		sol'
		mleté čierne koreníe
		rasca
	200 ml	kyslej smotany
		petržlenová vňať

Postup:

Bravčové mäso nakrájame na rezne, mierne naklepeme, osolíme a okoreníme. Na rozohriatom oleji prudko opečieme z oboch strán a vyberieme.

Vo výpeku opražíme očistenú nakrájanú cibuľku, pridáme nakrájanú kapustu, zľahka osolíme a opražíme.

Slaninu nakrájame na plátky, vyložíme ňou pekáč, na ňu rozložíme tenkú vrstvu kapusty, opečené mäso, prikryjeme a pečieme.

Zemiaky očistíme, nakrájame na kocky a v osolenej vode varíme do polomäkka. Potom ich ocedíme, rozložíme na pečené mäso, posypeme rascou, zakryjeme zvyšnou kapustou, zalejeme smotanou a upečieme domäkka.

Pred podávaním môžeme ozdobiť kolieskami cibule a petržlenovou vňaťou.



Dobrá chuť.

Len pre vlastnú potrebu

Recepty

ZAPEKANÉ ZEMIAKY S KYSLOU KAPUSTOU 01

<u>Spotreba:</u>	2	veľké hrste kyslej kapusty - ak máme veľkú zapekaciu nádobu, dáme väčšie množstvá
	10	zemiakov
	1	klobása
	9	plátkov slaniny sol' bazalka olej

Postup:

Do zapekacej misy začneme ukladať kyslú kapustu tak, aby vytvorila asi 2 až 3 cm vrstvu, klobásu nakrájaná na hrubšie kolieska - veď ako kto má rád, hrubšiu vrstvu ošúpaných a na kolieska nakrájaných zemiakov, osolíme, posypeme bazalkou a polejeme olejom.

Navrch naukladáme plátky slaniny. Prikryjeme alobalom, vložíme asi na 1 hodinu do rúry vyhriatej na 200 °C a k de obsah misy pečieme. Potom alobal odstránime a ešte asi 30 minút hornú vrstvu zapečieme – kým slanina nie je chrumkavá.

Recepty

ZAPEKANÉ ZEMIAKY S KYSLOU KAPUSTOU 02

Spotreba:

1 kg	zemiakov
150 g	údenej klobásy
300 g	kyslej kapusty
250 ml	mlieka RAJO
2	vajcia
50 g	tuku
20 g	údenej slaniny
	mleté čierne korenie
	soľ

Postup:

Zemiaky uvaríme v šupke, olúpeme a nakrájame na kolieska.

Časť zemiakov uložíme na dno vymastenej ohňovzdornej misy, osolíme, posypeme pokrújanou kyslou kapustou, nakrájanou klobáskou, mletým korením a polejeme roztaveným tukom. Postup opakujeme.

Navrch vložíme zemiaky, osolíme a polejeme mliekom, v ktorom sme rozhabarkovali vajcia. Nakoniec pokryjeme tenkými plátkami údenej slaniny.

Takto naplnenú misu vložíme do vyhriatej rúry a jej obsah upečieme.

Recepty

ZAPEKANÉ ZEMIAKY S KYSLOU KAPUSTOU 03

Spotreba:

Doba prípravy: 1½ hodiny

cibuľa
olivový olej
kyslá kapusta
zemiaky
pochúťková smotana
vajíčko
mletým čiernym korením
majoránka
prelisovaný cesnak

Postup:

Nakrájanú cibuľku podusíme dozlatista na oleji a následne ju premiešame s kyslou kapustou.

Predvarené na kolieska nakrájané zemiaky vrstvíme spolu s kyslou kapustou a cibuľou do vymastenej zapekacej misky.

Pochúťkovú smotanu vymiešame s vajíčkom, korením a cesnakom. Touto hmotou zalejeme zemiaky s kapustou.

Takto naplnenú zapekaciu misku potom vložíme asi na 50 minút do rúry vyhriatej na 180 °C a je obsah upe čieme – pečenie treba sledovať.

Recepty

ZAPEKANÉ ZEMIAKY S KYSLOU KAPUSTOU 04

Spotreba na 8 porcií:

1 až 1½ kg	zemiakov - surové alebo deň vopred uvarené v šupke
1 až 2	klobásky - alebo primerané množstvo údeného mäsa
asi 1	zavárací pohár á 720 ml kyslej kapusty - viac, či menej, podľa chuti
	soľ
	rasca
	mletá červená paprika
	mleté čierne korenie
	vegeta
	kyslá smotana alebo zakysanka na zapečenie
	olej
Môžeme pridať:	slanina

Postup:

Zemiaky nakrájame na plátky – ich hrúbka závisí od toho, či sú surové alebo varené. Klobásu olúpeme a nakrájame na kolieska – údené na kocky či plátky, kyslú kapustu premyjeme a tiež nakrájame na menšie kúsky.

Pripravenú surovinu v ľubovoľnom poradí vrstváme do vymasteneho pekáča, na dno ktorého môžeme ešte rozložiť tenké pásiky údenej slaniny. Zemiaky vo vrstvách posolíme a okoreníme, kapustu posypeme štipkou vegety. Ku klobáse alebo údenému môžeme pre zmenu občas pridať aj nasekané natvrdo uvarené vajce.

Poslednou vrstvou sú vždy zemiaky, ktoré osolíme, okoreníme, pokvapkáme olejom. Takto naplnený pekáč vložíme do vyhriatej rúry a pečieme. Krátko pred dopečením môžeme obsah pekáča poliať zakysankou alebo kyslou smotanou vyšľahanou s troškou vody.

Jedlo môžeme pripraviť aj bez klobásky, či údeniny, teda len zo zemiakov a kyslej kapusty.

Recepty

ZAPEKANÉ ZEMIAKY S KYSLOU KAPUSTOU A KLOBÁSOU

<u>Spotreba:</u>	800 g	zemiakov
	600 g	kapusty
	50 g	oleja
	60 g	cibule
	200 g	klobásy
	30 g	masti na pekáč
	200 ml	kyslej smotany
		soľ
		voda
		mleté čierne korenie
		mletá červená paprika

Postup:

Na vymastený pekáč vložíme vrstvu uvarených olúpaných zemiakov nakrájaných na kolieska, cibuľu opraženú na oleji s paprikou a pokrúpanou klobásou, soľ, korenie a surovú kyslú kapustu.

Vrstvy striedame tak, aby navrchu boli zemiaky a nakoniec zalejeme smotanou.

Takto naplnený pekáč vložíme do vyhriatej rúry, kde jeho obsah zapečieme.

Recepty

ZEMIAČKY S KYSLOU KAPUSTOU A KLOBÁSOU

Spotreba na 4 porcie:

Doba prípravy: 1 hodina 20 minút

Doba tepelnej úpravy: 1 hodina

1 kg	malých zemiakov
500 g	kyslej kapusty
500 g	údenej krkovičky
1	pár údenej klobásy
100 g	bravčovej masti
1	väčšia cibuľa
	mletá červená paprika

Postup:

Je to veľmi jednoduchý a sýty recept, varievala ho už moja stará mama. My sme ho s obľubou varievali na chate, dobre nám padol po celodennej lyžovačke. Teraz si ho navaríme keď máme chuť na dobrú domácu klobásku.

Uvaríme údenú krkovičku aj klobásu, vyberieme ich a do tej istej vody vložíme variť očistené celé malé zemiaky – kto si neodložil v jeseni, môže si dať variť aj väčšie, prekrojené na polovice. Keď sú uvarené asi tak na polovicu uvarené, pridáme kyslú kapustu.

Medzitým si pripravíme z masti alebo oleja, cibule a červenej papriky zápražku. Uvarené zemiaky ocedíme a rozmiešame so zápražkou. Jedlo je hotové. Podávame s údeným mäsom a klobásou.

Recepty

ZEMIAKOVÁ BABA S KYSLOU KAPUSTOU 01

<u>Spotreba:</u>	500 g	surových očistených zemiakov
	50 g	hrubej múky
	1	vajce
	½	šálky horúceho mlieka
	2	hrste kyslej kapusty
		masť alebo olej
		mleté čierne korenie
		majorán
		soľ

Postup:

Očistené a umyté zemiaky nastrúhame, polejeme horúcim mliekom, zahustíme múkou na polohustú zmes, pridáme nakrájanú kyslú kapustu, posolíme, pokoreníme pridáme majoránku, vajce a všetko dokonale rozmiešame.

Na vymastený plech vylejeme pripravenú zmes, rovnomerne ju rozotrieme – najlepšie poklepaním plechu o rovnú plochu. Povrchu môžeme pokvapkať olejom a vložíme do v predhriatej rúry upiecť, kde ho pečieme, kým sa okraje nezačnú červenáť.

Namiesto kapusty môžeme použiť rôznu strúhanú zeleninu, prípadne uvarené jačmenné krúpy.

Výborne chutí s ovocným či bylinkovým čajom.

Recepty

ZEMIAKOVÁ BABA S KYSLOU KAPUSTOU 02

Spotreba:

	zemiaky
	majoránka
	soľ
	cibuľa
	cesnak
	sladká smotana
	kyslá smotana
3	vajcia
	polohrubá múku na zahustenie

Postup:

Zemiaky očistíme a nastrúhame. Potom z nich vytlačte prebytočnú šťavu. Zemiaky poriadne osolíme, pridáme mleté čierne korenie a veľa majoránky.

Potom pridáme nakrájanú cibuľu a pretlačený cesnak. Ďalej do zemiakov pridáme trochu sladkej smotany, kyslú smotanu a niekoľko PL múky na zahustenie.

Zmes poriadne premiešame a vyložíme do pekáča alebo na plech. Takto naplnený pekáč vložíme asi na 30 minút do rúry vyhriatej na 220 °C a jeho obsah zapečieme.

Medzitým necháme odkvapkať kyslú kapustu a prípadne vyškvaríme slaninu alebo klobásku. Odkvapkanú kapustu a vyškvarenú slaninu navrstvíme na zapečenú zemiakovú babu a asi 10 až 15 minút ju dopekáme.

Recepty

ZEMIAKOVÁ KAŠA S KAPUSTOU A MÄSOM

Spotreba:

300 g	zemiakov
1 PL	oleja
1	cibuľa
300 g	bravčového mäsa
600 g	kyslej kapusty
2 až 3	strúčiky cesnaku
	soľ
	rasca

Postup:

Mäso nakrájame na kocky. Na oleji orestujeme nakrájanú cibuľu, pridáme mäso a rascu, osolíme a udusíme domäkka.

Zemiaky ošúpeme a uvaríme. Surovú kyslú kapustu premiešame s rozodretým cesnakom.

Uvarené zemiaky zlejeme, popučíme a zmiešame so surovou cesnakovou kapustou a horúcim mäsom.

Hneď podávame.



Dobrá chuť.

Len pre vlastnú potrebu

Recepty

ZEMIAKOVÁ KAŠA S KYSLOU KAPUSTOU

<u>Spotreba:</u>	1	balenie sušenej zemiakovej kaše
	300 ml	mlieka
	500 ml	vriacej vody
	200 g	kyslej kapusty
	40 g	údenej slaniny
	20 g	masti
	60 g	cibule

Postup:

Sušenú zemiakovú kašu zalejeme horúcou vodou a mliekom, dobre vymiešame a zmiešame s nasekanou kyslou kapustou.

Údenú slaninu nakrájame na kocky, popražíme, pridáme masť a očistenú nakrájanú cibuľu. Speníme a nalejeme na porcie kaše s kapustou.

Servírujeme s vareným údeným mäsom, pečeným bravčovým mäsom alebo s klobáskou.

Recepty

ZEMIAKOVÉ GULĎKY S KYSLOU KAPUSTOU

Spotreba na 4 porcie:

8 stredne veľkých zemiakov
8 rožkov
cibuľa
olej
kyslá kapusta
soľ

Doba prípravy: do 45 minút

Postup:

Zemiaky nastrúhame ako na halušky, pridáme k nim nakrájané rožky a mokrými rukami tvarujeme guľky väčšie ako vlašský orech.

Tie potom hádžeme do vriacej osolenej vody, kde ich necháme variť asi 6 minút od bodu varu.

Cibuľku nakrájame nadrobno, osmažíme na oleji, pridáme kyslú kapustu a prehrejeme ju.

Guľky posypeme kapustou a podávame.



Dobrá chuť.

Len pre vlastnú potrebu

Recepty

ZEMIAKOVÉ HALUŠKY S KYSLOU KAPUSTOU

<u>Spotreba:</u>	600 g	zemiakov
		soľ
	250 g	hladkej múky
	2	cibule
		rastlinný olej
	450 g	kyslej kapusty
		drvená rasca
		mleté čierne korenie
		čerstvý kôpor

Postup:

Zemiaky očistíme, umyjeme a nastrúhame. Pridáme soľ, hladkú múku a varechou vypracujeme cesto tak, aby sa oddeľovalo od misy.

Z takto pripraveného cesta nahádzeme do väčšieho množstva vriacej osolenej vody stredne veľké halušky, pomiešame ich, aby sa neprichytil na dno hrnca a keď vyjdú na hladinu, tak ich dierkovanou vareškou alebo sitkom vyberieme.

Jednu cibuľu očistíme, nasekáme nadrobno, speníme na oleji a pridáme k nej kyslú kapustu, ktorú sme podľa potreby premyli a pokrájali na menšie kusy. Podľa potreby osolíme, posypeme drvenou rascou a okoreníme mletým čiernym korením. Pomiešame a udušíme domäkka.

Do takto pripravenej kyslej kapusty vmiešame horúce halušky. Dobre premiešame, rozdelíme na taniere a posypeme druhou cibuľou, ktorú sme nadrobno posekali a opražili na rozohriatom oleji.

Nakoniec dochutíme nadrobno nakrájaným čerstvým kôprom.

Recepty

ZEMIAKOVÉ PLACKY S KYSLOU KAPUSTOU 01

Spotreba:



500 g zemiakov



300 g kyslej kapusty



1 cibuľa



rastlinný olej



300 g polohrubej múky



soľ



drvená rasca



mleté čierne korenie



5 strúčikov cesnaku



čerstvá pažítka

Postup:

Zemiaky očistíme, umyjeme a nastrúhame. Pridáme k nim odkvapkanú kyslú kapustu, ktorú sme pokrájali na malé kúsky.

Primiešame nadrobno nasekanú cibuľu, ktorú sme opražili na troche oleja, polohrubú múku, soľ, drvenú rasca, mleté čierne korenie, rozotrený cesnak a nadrobno nasekanú čerstvú pažítku.

Všetko suroviny spolu vymiešame a na mierne vymastenej panvici upečieme malé placky.

Recepty

ZEMIAKOVÉ PLACKY S KYSLOU KAPUSTOU 02

Spotreba:

1	kg	varených nastrúhaných zemiakov
250	g	hladkej múky
		štipku soli
1		vrecko kyslej kapusty

Postup:

Zo zemiakov, múky a soli pripravíme cesto a vyvaľkáme valček. Z nakrájaných dielikov rozvaľkáme placky - je ich asi 20 ks.

Tie potom nasucho v panvici alebo na platničke opečieme a pomastíme masťou. Na placku vložíme surovú kapustu a zatočíme ju.

Ak pripravujeme zemiakové placky – nastrúhajme k zemiakom aj jabĺčko budú chutnejšie.

Recepty

ZEMIAKOVÉ PODUŠKY S KAPUSTOU

<u>Spotreba:</u>	700 g	zemiakov
	150 g	hrubej múky
	50 g	hladkej múky
		žĺtok
	40 g	údenej slaniny
	400 g	kyslej kapusty
	50 g	cibule
	50 g	krupice
		olej na vyprážanie
		soľ

Postup:

V šupe uvarené zemiaky očistíme, pretlačíme, pridáme žĺtok, hrubú múku, krupicu, soľ a vypracujeme hladké cesto, ktoré rozvaľkáme na hrúbku 5 mm.

Z vyvaľkaného cesta vykrajujeme kolieska s priemerom 6 cm, na ne ukladáme na slanine a cibulke udusenú vychladnutú kapustu.

Prikryjeme druhým kolieskom, okraje stlačíme a v horúcom oleji vyprážime.

Recepty

ZEMIAKOVÉ GULKY S KYSLOU KAPUSTOU

Spotreba na 4 porcie:

8 stredne veľkých zemiakov
8 rožkov
cibuľa
olej
kyslá kapusta
soľ

Doba prípravy: do 45 minút

Postup:

Zemiaky nastrúhame ako na halušky, pridáme k nim nakrájané rožky a mokrymi rukami tvarujeme guľky väčšie ako vlašský orech.

Takto pripravené guľky potom hádzame do vriacej osolenej vody, kde ich necháme variť asi 6 minút od bodu varu.

Cibuľku nakrájame nadrobno, osmažíme na oleji, pridáme kyslú kapustu a prehrejeme ju.

Guľky posypeme kapustou a podávame.



Dobrá chuť.

Len pre vlastnú potrebu

Recepty

ZEMIAKOVÉ KNEDLIČKY S KYSLOU KAPUSTOU

Spotreba na 4 porcie:

600 g	uvarených zemiakov
150 g	prerastenej slaniny nakrájanej na drobné kocky
1	cibuľa nakrájaná nadrobno
200 g	detskej krupice
30 g	masla
1	vajce
	soľ
1 PL	oleja

Postup:

Na oleji opražíme slaninu. Do vytopenej slaniny pridáme nadrobno nakrájanú cibuľu a opražíme.

Uvarené zemiaky najemno nastrúhame, pridáme krupicu, vajce, zmäknuté maslo, osolíme a vypracujeme cesto.

Z cesta vytvarujeme malé knedličky s priemerom 25 až 30 mm. Tie potom vložíme do osolenej vriacej vody a varíme, kým nevyplávajú na povrch a necháme ich ešte minútu povariť – napokon ich ocedíme.

Uvarené knedličky podávame s opraženou slaninou a cibuľou. Ku knedličkám môžeme podávať šalát z kyslej kapusty alebo dusenú kyslú kapustu, prípadne ich podávame ako prílohu k pečenému mäsu a dusenej kapuste.

Ak knedličky podávate ako prílohu k mäsu, z uvedeného množstva získate až 6 porcií.



Dobrá chuť.

Len pre vlastnú potrebu

Recepty

ZEMIAKOVÉ LOKŠE S KYSLOU KAPUSTOU

<u>Spotreba:</u>	5	zemiakové lokše
	1	veľká cibuľa
	100 ml	oleja
	500 g	kyslej kapusty
		soľ
	250 + 200 ml	vody

Postup:

Hotové zemiakové lokše potrháme alebo nakrájame na malé asi 4x4 cm kúsky.

Cibuľu nakrájame nadrobno a na oleji do ružova upražíme. Zalejeme cibuľu vriacou vodou. Takto natrhané zemiakové lokše sparíme vodou, v ktorej je cibuľa.

Kyslú kapustu odporúčame nakrájať a až potom na malom množstve oleja a troche vody upražíme tak, aby zmäkla.

Pridáme kyslú kapustu a osolíme podľa chuti. V zime chutí vynikajúco.

Recepty

ZEMIAKOVÉ PLACKY S ÚDENÝM MÄSOM PLNENÉ KAPUSTOU

Spotreba:

Placky:	2	vajcia
	200 ml	mlieka
	8	väčších zemiakov
		cesnak
	300 g	hladkej múky
		olej
		petržlenová vňať
		majoránka
		mleté čierne korenie
		soľ
Plnka:	200 g	údeného mäsa
	400 g	kyslej kapusty
	1	cibuľa
		olej
		mleté čierne korenie
		soľ

Postup:

Zemiaky pomelieme, pridáme suroviny na placky, všetko premiešame a upečieme placky – 3 kusy na jednu porciu.

Do stredu upečených placiek vložíme vopred podusenú kapustu.

Placky zrolujeme alebo preložíme a ozdobíme vňaťou a údeným mäsom, ktoré sme nakrájali na rezance alebo na tenké plátky.

Recepty

ZEMIAKOVÝ NÁKYP S KYSLOU KAPUSTOU

<u>Spotreba:</u>	400 g	zemiakov
	500 g	kyslej kapusty
	60 g	kyslej smotany
	4	vajcia
	100 g	tvrdého syra napr. EMENTÁL
	3 ČL	jemnej kukuričnej škrobovej múčky MAIZENA
	120 ml	bieleho vína
	20 g	masla
	1	pór - asi 200 g
	1	cibuľa
		mleté čierne korenie
		soľ

Postup:

Zemiaky uvaríme v šupke, necháme vychladnúť, olúpeme a nakrájame na plátky. Kyslú kapustu vyžmýkame a nakrájame. Cibuľu olúpeme a nakrájame.

V hrnci rozpustíme maslo, opražíme cibuľu, pridáme nakrájaný pór a chvíľu spolu podusíme. Osolíme, okoreníme, podlejeme vínom a 10 minút dusíme.

Vajcia rozmiešame so smotanou a jemnou kukuričnou škrobovou múčkou. Osolíme a okoreníme. Syr nastrúhame.

Nakrájané zemiaky naukladáme do vymastenej formy z jenského skla a rozdelíme na kyslú kapustu. Zalejeme vajcovo - smotanovou omáčkou, posypeme nastrúhaným syrom.

Takto naplnenú formu vložíme asi na 30 minút do rúry vyhriatej na 200 °C a jej obsah zape čieme.

Recepty

ZEMIAKOVÝ ZÁVIN S KYSLOU KAPUSTOU

<u>Spotreba:</u>	500 g	v šupke uvarených zemiakov
	150 g	hrubej múky
	50 g	krupice
	1	vajce
		soľ
		slanina
		cibuľa
Plnka:	300 g	kyslej kapusty
	50 g	masla
	300 g	klobásy alebo vareného údeného mäsa
	1	strúčik cesnaku
		mleté čierne korenie
		soľ

Postup:

Kapustu vyžmýkame a na podusíme na masle. Pridáme prelisovaný cesnak, osolíme, okoreníme. Klobásu alebo mäso pomelieme a vmiešame do kapusty.

Zemiaky ošúpeme, prelisujeme a s múkou, krupicou, soľou a vajcom vypracujeme cesto.

Zemiakové cesto vyvalkáme na obdĺžnik hrúbky 1 cm. Naň rozotrieme plnku a zvinieme. Závin zabalíme do vlhkého obrúska, konce dobre zviažeme špagátom a vo vode vo väčšej nádobe 30 min varíme.

Potom závin vybalíme z obrúska, režeme na plátky asi 2 cm hrubé.

Podávame poliate rozpraženou slaninou s cibuľou a zeleninovým šalátom.

Recepty

ZEMIAKY PREKLADANÉ KYSLOU KAPUSTOU

Spotreba:

10 uvarených zemiakov
1 kg premytej kyslej kapusty
 cibuľa
 huby – dubáky, suchohríby, šampiňóny
 mleté čierne koreníe
 kečup
 soľ
 nastrúhaný syr

Doba prípravy: 1 hodina

Postup:

Zemiaky vložíme variť v šupke. Hríby udusíme na cibuľke. Nakrájame si cibuľku na drobné kocky a smažíme do ružova. Umyjeme kyslú kapustu – čím ju zbavíme kyslosti. Potom ju vložíme na cibuľu, osolíme, okoreníme, môžeme pridať vegetu, mletú rascu a dusíme 20 minút.

Na vymastený pekáč ukladáme: zemiaky nakrájané na kolieska, vrstvu udusenej kyslej kapusty, udusené hríby, kečup, a znovu tie isté vrstvy ešte raz.

Takto naplnený pekáč vložíme asi na 30 minút do rúry vyhriatej na 250 °C a pečieme. Pred dopečením zasypeme strúhaným syrom a znovu vložíme do rúry, aby sa nám syr trošku pripiekol a roztekol.

Recepty

ZEMIAKY S KYSLOU KAPUSTOU

Spotreba:

2 až 3

zemiaky
kyslá kapusta
cibuľa
strúčiku cesnaku
trochu oleja
klobáska alebo párky
údené mäso – čo doma nájdeme
rasca
soľ
vegeta
mletá červená paprika



Postup:

Zemiaky uvaríme v šupke. Keď sú uvarené a vychladnuté, ošúpeme ich a nakrájame na kocky - tu je dôležité, aby sme zemiaky uvarili tak akurát, lebo ak ich uvaríme moc, tak pri krájaní sa budú moc rozpadávať a vznikne nám z toho "kaša".

Cibuľu nakrájame na jemno a opečieme na troche oleja. Keď začína cibuľka sklovitieť, pridáme nasekaný alebo pretlačený cesnak - kto má ako rád. Chvíľu opečieme.

Pridáme na kolieska nakrájanú klobásku a spolu s cibuľou a cesnakom ešte opekáme.

Pridáme na kocky nakrájané zemiaky, trochu vegety, soli a rasce – premiešame a opekáme, kým sa zemiaky nezačnú jemne pripekať.

Tesne pred koncom môžeme pridať trochu mletej papriky.

Na záver pridáme kyslú kapustu, ktorú len premiešame a prehrejeme, nie je potrebné ju dlho opekať, lebo potom sa moc vysuší a nie je už taká chutná.

Podávame teplé.

Jedlo môžeme pripravovať aj vo veľkej teflónovej panvici typu wok, takže sa nám to tam nikdy nepripáli – len pekne opečie. Gramáž nie je uvedená, je to jednoduché jedlo, u ktorého si množstvo jednotlivých ingrediencií ľahko prispôbime počtu osôb.

Recepty

ZEMIAKY s kyslou kapustou a slaninou

Spotreba:

zemiaky
kyslá kapusta
slanina
cibuľa
sušená drvená červená paprika – nemusí byť
bravčová masť
soľ

Postup:

Zemiaky uvaríme vo vode aj so šupkou, vodu zlejeme, potom zemiaky nakrájame na štvrtinky, prípadne na kolieska.

Kyslú kapustu necháme odkvapkať tak, aby v nej ostalo čo najmenej šťavy a vložíme do hrnca s vodou.

Slaninu nakrájame na drobné kocky a doložíme ku kapuste. Potom spoločne varíme, kým kapusta trochu nezmäkne, môže však ostať jemne chrumkavá. Nakoniec to prelejeme cez sito, aby sme sa zbavili vody, v ktorej sa varilo.

Na bravčovej masť popražíme nasekanú cibuľu, na záver môžeme pridať trochu červenej sušenej drvenej papriky.

Zemiaky a uvarenú kyslú kapustu so slaninou zmiešame a zalejeme popraženou cibuľou s masťou. Dosolíme podľa chuti.

Recepty

ZEMIAKY V KAPUSTE

Spotreba: 400 g kyslej kapusty
8 až 10 stredne veľkých zemiakov
cibuľa
oravská slanina

Postup:

Do hrnca vložíme kapustu, očistené celé zemiaky, zalejeme vodou a prikryté uvaríme.

Medzitým si nakrájame na kúsky slaninu, osmažíme, pridáme aj nakrájanú cibuľu a usmažíme.

Uvarené zemiaky a kapustu ocedíme a v mise zmiešame so slaninou.

Podľa potreby prisolíme a môžeme podávať.

Recepty

ZEMIAKY ZAPEČENÉ S KYSLOU KAPUSTOU

Spotreba:

1 kg	zemiakov uvarených v šupke
400 g	kyslej kapusty
150 g	údenej klobásky
150 g	tvrdého syru
	soľ
	mleté čierne korenie
	rasca
	masť
250 ml	smotany
2	vajcia

Postup:

Zemiaky ošúpeme a nakrájame na kolieska.

Ohňovzdornú misu vymastíme, vložíme $\frac{1}{3}$ zemiakov, osolíme, posypeme rascou a korením.

Na túto vrstvi rozložíme $\frac{1}{2}$ dávky kapusty, klobásy a posypeme polovicou strúhaného syra.

Túto vrstvu zopakujeme ešte raz – poslednou vrstvou sú zemiaky. Takto naplnenú ohňovzdornú misu polejeme osolenou smotanou, v ktorej sme rozmiešali vajcia.

Misu potom vložíme asi na 20 minút do vyhriatej rúry a jej obsah zapečieme.

Recepty

Spotreba na

porciu:

porcie:

porcií:

Spotreba:

minúty

minút

minúty

minút

Postup:

Doba prípravy:

Doba tepelnej úpravy:

Recepty

Spotreba:

Postup:

Recepty