Zelný prejt z kysaného zelí

https://varimesmarcelou.cz/zeleninova-jidla-vc-vegetarianskych/zelny-prejt-z-kysaneho-zeli.html

Zelný prejt z kysaného zelí je další z mnoha receptů, při kterém lze elegantně zužitkovat zbylé dušené zelí. Je to typicky zimní jídlo, velmi syté a chutné jídlo. Tváří se, že je to zapečený zabijačkový prejt či sekaná. Ale je to pokrm kaloricky mnohem lehčí a velmi chutný.

Na přípravu 6 porcí zelného prejtu z kysaného zelí budeme potřebovat

- 350 g mletého masa (měla jsem hovězí, ale lze i vepřové nebo mix)
- 400 g kysaného zelí (dušené, klidně z předešlého dne)
- 1 opravdu velkou cibuli (nebo dvě menší) nakrájenou na kostičky
- 1 polévkovou lžíci sádla na smažení cibule
- 2 rohlíky nakrájené na plátky
- ½ dl mléka na navlhčení rohlíků
- 2 celá syrová vejce
- 1 paprikovou klobásu
- 50 g uzeného špeku
- 1 čajovou lžičku soli (každý podle své chuti)
- Mletý černý pepř
- 2 špetky majoránky
- Na špičku nože kajenského pepře (lze vynechat, ale je tam velmi chutný)

Dále si připravíme

- Kuchyňský mlýnek
- Misku o vnitřním rozměru 15 x 25 cm
- Tuk na vymazání misky
- Strouhanku na vysypání misky

Pečeme na 200 °C po dobu 60 minut

Postup přípravy zelného prejtu z kysaného zelí

Nejprve si vymažeme misku tukem a vysypeme strouhankou.

Pokud nám nezbylo zelí z předešlého dne, dáme kysané zelí podusit na troše vody. Mírným varem ho dusíme půl hodiny. Nezapomeneme zelí občas promíchat.

Nakrájenou cibuli usmažíme na sádle do zlatova. Smažíme minimálně 20 minut, a průběžně mícháme, aby se nezačala připalovat.

Nakrájené rohlíky položíme na talíř a polijeme je připraveným mlékem, promícháme je, aby se do nich vsáklo mléko.

Nyní na kuchyňském mlýnku nameleme dušené zelí, z kterého jsme vymačkali přebytečnou tekutinu, zvlhčené rohlíky, usmaženou cibuli i se zbytkem sádla, paprikovou klobásu i uzený špek.

Zapneme troubu na horní i dolní ohřev a termostat nastavíme na 200 °C.



01.Těsto na zelný prejt z kysaného zelí
Zdroj:Marcela Hackerová

Namletou hmotu vložíme do mísy, ve které bude připravovat zelný prejt. Přidáme namleté maso, sůl, obě rozklepnutá vajíčka (bez skořápek), pepř i majoránku.

Rukou, případně oběma rukama, všechny suroviny na prejt dokonale promícháme. Necháme asi 5 minut odstát a uděláme si test, zda jsou chutě v pořádku. Já jsem ještě přidala na špičku nože kajenského pepře a znovu promíchala.

Syrovou hmotu na zelný prejt přendáme do zapékací misky a stěrkou urovnáme povrch. Misku vložíme do vyhřáté trouby na 200 °C a pečeme po dobu 60 minut. Povrch musí být zlatavý.



03.Upečený zelný prejt z kysaného zelí
Zdroj:Marcela Hackerová

Stejně jako u všech zapékaných pokrmů, je lepší nechat pokrm mírně zchladnout a pak teprve dělit na jednotlivé porce.

Zelný prejt mám nejraději s vařenými bramborami nebo s chlebem. Přidaná kyselá okurka, či vámi zvolený salát, chuťový zážitek jen vylepší.