

# Kroupové mámení s hlávkovým zelím (recept ze staré Šumavy)

<https://varimesmarcelou.cz/kroupove-mameni-s-hlavkovym-zelim-recept-ze-stare-sumavy>

Kroupy a [hlávkové zelí](#) je pro někoho trochu překvapivá kombinace. Základ receptu pochází od mé šumavské babičky. Z dochucených vařených krup a nakrájeného podušeného hlávkového zelí se připravil velký kastrol a pokrm se jedl třeba týden, dokud se nesnědl. Byl to chudý kraj a vařilo se z toho, co bylo k právě dispozici a nejdůležitější bylo, nasytit početnou rodinu. Já jsem tento pokrm povýšila o [uzené maso](#) a byla to dobrá volba.

## Na přípravu 4-6 porcí kroupového mámení s hlávkovým zelím budeme potřebovat

- 80-100 g velkých krup
- 500 g [hlávkového zelí](#), nakrájeného na čtverečky
- 50 g uzeného špeku nakrájeného na kostičky
- 1 velkou [cibuli](#) nakrájenou na měsíčky
- 1 polévkovou lžici sádla
- 300 g [uzené krkovice](#) (předem uvařené či upečené) nakrájené na kostky
- 1 polévkovou lžici medu
- 1 polévkovou lžici octa
- Sůl
- Mletý černý pepř
- Trochu [chilli](#)
- Kytičku nasekané [petrželky](#)

**Čas přípravy:** 20 minut

**Doba vaření krup:** 30 minut

**Dušení zelí:** 20 minut

**Propojení pokrmu a odležení:** 30 minut

**Náročnost:** velmi snadné

## Postup přípravy kroupového mámení s hlávkovým zelím

Kroupy necháme namočené přes noc v dostatečném množství studené vody. Je dobré vodu minimálně 2x až 3x vyměnit, a pak je uvařit v osolené vodě. Stačí jim přibližně 30 minut, pak hrnec odstavíme a zakryté necháme dojít.

Do větší a vyšší pánve dáme polévkovou lžici sádla, kostičky uzeného špeku a začneme zahřívát. Do horkého tuku přihodíme měsíčky cibule a smažíme, až začne lehce zlátnout (+/- 10 minut).



K osmažené [cibuli](#) přisypeme čtverečky hlávkového zelí, posolíme zeli dvěma pořádnými špetkami soli, promícháme a zakryté necháme na mírném ohni dusit, dokud nebude měkké (ale nesmí být úplně na „hadry“).



Do hotového [zelí](#) přidáme polévkovou lžící medu, a polévkovou lžící octa. Promícháme a odkryté necháme propojit chutě. Stačí 5 minut. Kdyby nestačila tekutina ze zelí, můžeme lehce podlít pár lžícemi vody.

Nakonec přidáme na kostičky nakrájené uzené maso, uvařené kroupy, mletý černý pepř, trochu [chilli](#) a nasekanou [petrželku](#).



Zdroj tepla vypneme. Ochutnáme, zda je pokrm sladce navinulý (ani jedna z chutí nesmí dominovat). Můžeme přisolit. Pánev zakryjeme a necháme stát asi 30 minut, aby se všechny chutě rozvinuly a propojily. Z vlastní zkušenosti musím říct, že nejlepší je tento pokrm 2. a 3. den. Propojení chutí je totiž dokonalé.

