

Pikantní zelné závitky

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 50 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Hlubokou zapékací mísu vymažeme olejem. Troubu předehřejeme na 170°C. Dáme si vařit rýži podle návodu. 4 velké bílé zelné listy blanžirujeme asi 5 minut, aby byly měkké. Necháme je okapat a odstraníme tvrdé stonky. Cibulku si nakrájíme nadrobno, stroužek česneku nasekáme. Na pánvi rezehejeme olej a osmahneme cibuli a česnek. Přidáme protlak, cukr, rybíz, mandlové plátky, skořici, nasekanou petrželku a vařenou rýži. Promícháme a odstavíme z ohně. Na okraj každého zelného listu dáme 3 lžíce směsi a zarolujeme. Rolády omotáme provázkem a dáme do zapékací mísy a přelijeme 200 ml vývarem s bujónem. Překryjeme alobalem a pečeme 30 minut. Jogurtová zálivka: Jogurt, podravku a citrónová šťáva. Zelné závitky podáváme se zálivkou. Příloha rýže.

Ingredience

- **Cibule volná** - 40 g
- **Zelí bílé** - 40 g
- **Česnek** - 3 g
- **Petrželová nať** - 10 g
- **Mandle jádra 200 g** - 20 g
- **Rýže dlouhozrná 400 g** - 300 g
- **Jihočeský jogurt bílý min. 25% 200 g** - 200 g
- **Pitná voda nesycená** - 200 g
- **Cukr krystal** - 40 g
- **Rybíz červený** - 50 g
- **Skořice mletá 40 g** - 4 g
- **Podravka natur přísada do jídel 150 g** - 5 g
- **Olej slunečnicový** - 30 g
- **Bez lepku Zeleninový bujón 56 g** - 15 g
- **Podravka rajčatový protlak v tubě 120 g** - 60 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

