

Čínské zelí zapečené s ovesnými vločkami

Kategorie: Zelenina

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

750 g čínského zelí

sůl

150 ml smetany

125 g ovesných vloček

1 stroužek česneku

125 g goudy

pepř

muškátový oříšek

3 lžíce másla

250 ml zeleninového vývaru (z kostky)

2 lžíce lístků petrželky



Postup

1. Zelí omyjeme a očistíme, podélně rozpůlíme a povaříme asi 3 min. v osolené vodě. Vyjmeme, zchladíme studenou vodou a necháme okapat. 2. Smetanu uvedeme do varu a vmícháme ovesné vločky. Přidáme najemno posekaný česnek a vše asi 10 min. podusíme na velmi mírném ohni. Poté vmícháme nastrouhanou goudu. Osolíme, opepříme a ochutíme muškátovým oříškem. 3. Troubu předehřejeme na 220 °C. Zapékací for-mu vymažeme máslem. Vložíme do ní čínské zelí řeznou plochou nahoru, na ně rozložíme ovesné vločky. Poklademe drobnými kousky másla a zalijeme vývarem. Zapékáme v troubě přibližně 20 min. Podáváme sypané petrželovými lístky.