

ČERVENOBÍLÉ ZELÍ S KUSKUSEM

Vzpomněla jsem si na dávnou lahůdku z židovské kuchyně. Proč ji nezkusit? A jako příloha – kuskus z arabské kuchyně, čímž nám vzniká integrovaný pokrm, a ještě k tomu multikulturní.

Potřebujeme

- 1 menší hlávka zelí (75dkg)
- 1 konzerva rajského protlaku
- 2 bílé polní papriky
- 1 vejce
- trochu škrobové moučky
- 1/2 hlavičky česneku
- 2 PL sádla – rozdělíme nadvakrát – pod zelí a pod masové kuličky.
- 1 střední cibule
- 75 dkg mletého masa (můžeme nahradit 20 dkg pršutu nebo anglické slaniny)
- směs koření zatar nebo gyros (přiměřeně)
- mletý bílý pepř
- ½ l vývaru nebo masoxu

Příprava

Zelí nahrubo nastrouháme nebo najemno nakrájíme. Na sádle zpěníme cibuli, když začne vonět, přidáme plátky česneku, několikrát zamícháme a pak nasypeme zelí. Zelí několikrát promícháme, aby se orestovalo. Prozatím nekořeníme!

Na pánvi osmahneme masové kuličky, které jsme vytvořili z mletého masa, koření zatar nebo gyros, pepře a vajíčka. Kuličky můžeme zlehka obalit v škrobové moučce.

Pokud dáme přednost pršutu nebo anglické slanině, nevádí. Červenobílé zelí bude i tak velmi chutné. Musíme však přidat koření, které bychom dali do masových kuliček.

Do pánve, ve které jsme osmahli masové kuličky nebo pršut, přihodíme kroužky bílé papriky a vše společně osmahneme.

V kastrolu tedy máme orestované zelí a na pánvi kuličky s osmahlou paprikou.

Zelí zalijeme vývarem, do kterého jsme rozmíchali rajský protlak. Vaříme na mírném ohni 5 minut, pak přidáme masové kuličky s paprikou a vaříme dalších 30 minut na mírném ohni.

Před ukončením ochutnáme, jestli zelí nepotřebuje přisolit nebo přikořenit. Základní chuť by měla být výrazně rajčatově česneková, nicméně zatar nebo gyros tuto chuť vhodně podepřou. Já osobně přidávám 2 sušené chilli papričky, mám totiž ráda pikantní pokrmy, pokud možno pálivější.

Zelí necháme pod pokličkou a připravíme si kuskus, podle návodu. Kuskus zakoupíte leckde, naprosto spolehlivě a stále ho mají v obchodech se zdravou výživou. I do vody, ve které vaříte kuskus můžete přidat koření, které jste uplatnili v hlavním pokrmu.

Jídlo servírujeme na talíř tak, že uděláme věnec z kuskusu a zelí s masovými kuličkami bude uprostřed. Pro lepší efekt můžete jídlo ozdobit kolečkem rajčete a snítkou zelené petržele.

D.N.