



## JERNEJ KITCHEN

### ZELJE Z MLETIM MESOM

*Zelje z mletim mesom je preprosta jed, odlična za kosilo v jesenskih ali zimskih dneh. Celotna jed je pripravljena v samo enem loncu. Enostavno in okusno.*

ZA	6	OSEB
PRIPRAVA:	10	MINUT
KUHANJE:	70	MINUT
ČAS SKUPAJ:	80	MINUT

#### ZELJE Z MLETIM MESOM

2 žlici rastlinskega olja

1 čebula

2 stroka česna

1/4 rdečega čilija

1 žlička kumine v prahu, 1 žlica  
sladke paprike v prahu, 1/2 žličke  
mletega koriandra in 1/2 žličke  
origana, sol in poper

600 g mlete govedine - podplečja

1 žlica balzamičnega kisa

600 g vložnega sesekljanega  
paradižnika

1 kg svežega zelja

1 vejica peteršilja

1 lovorov list

1 žlica ostrigina omaka (poljubno)

1 žlica sojine omake

360 ml vode

200 g kisle smetane (za serviranje)

#### PREPRAŽIMO ZELENJAVO

Čebulo, česen in čili drobno sesekljam. Lonc pristavimo na zmeren ogenj in dodamo olje ter čebulo. Pražimo 5 minut, da čebula lepo postekleni. Dodamo sesekljan česen in čili ter pražimo tako dolgo, da česen lepo zadiši. Dodamo začimbe (kumino, sladko papriko, koriander, origano, sol ter poper) in premešamo. Pražimo toliko, da začimbe lepo zadišijo, približno minuto. Ogenj povečamo in dodamo mleto goveje meso. Med rednim mešanjem meso dobro prepražimo. Pražimo približno 6 - 8 minut.

#### DODAMO ZELJE

V lonc dodamo balzamični kis in vložene sesekljan paradižnike. Pražimo še 2 - 3 minute, da se vse sestavine dobro povežejo. Zelje očistimo in narežemo na četrtine. Liste ločimo, tako da je vsak sloj zelja ločen. Ogenj zmanjšamo, dodamo zelje, ostrigino omako, sojino omako, lovorov list, sesekljan peteršilj ter zalijemo z vodo. Pokrijemo s pokrovko in kuhamo 45 - 60 minut. Vmes nakajkrat pomešamo.

#### NASVET

[Ostrigina omaka doda prijeten umami. Najdemo jo v vseh večjih trgovinah, na azijskem oddelku.](#)

#### POSTREŽEMO

Ko je zelje z mletim mesom kuhano, preverimo okus. Solimo in popramo po okusu. Razdelimo med šest globokih krožnikov ter poljubno postrežemo z žlico kisle smetane. Dober tek.

#### TOOLS AND EQUIPEMENT Oglas

lonc s pokrovom  
kuhinjski nož

