Kapustový nákyp

https://www.varimesmarcelou.cz/kapustovy-nakyp

Kapustový nákyp je sytý, chutný a dalo by se říci, že patříval kdysi do kuchyní našich babiček. Kapusta byla dostupná zelenina, protože si ji mohl každý vypěstovat sám doma na zahrádce a vajíčka byla od slepiček, které choval téměř každý na vesnici. Je škoda, že dnes už to neplatí, ale jako protiváha jsou zde farmářské obchody, kde lze sehnat všechny suroviny na tento výborný pokrm.

Na 6-8 porcí kapustového nákypu si připravíme

- 800 g kapusty nakrájené nahrubo
- 1 litr osolené vody + 1 bobkový list na vaření kapusty
- 250 g uzené šunky
- 3 celá vejce (bílky a žloutky zvlášť)
- 60 g sádla
- 3 lžíce strouhanky (vrchovaté)
- Sůl
- Mletý černý pepř

Dále budeme potřebovat

- Sekáček
- Tuk na vymazání formy
- Strouhanku na vysypání formy
- 70 g nastrouhaného sýra čedar

A nakonec si připravíme

- Keramickou zapékací misku 15 x 25 cm

Náročnost: velmi snadné

Povaření kapusty: od bodu varu 15 minut

Nákyp pečeme na 190 °C po dobu 45 minut a 10-15 minut dopékáme postrouhané sýrem

Postup přípravy kapustového nákypu

Očištěnou a nahrubo nakrájenou kapustu (bez košťálu) vložíme do vroucí osolené vody, do které jsme přidali přelomený bobkový list.



Od bodu varu kapustu povaříme na mírném varu 15 minut. Kapustu vyjmeme na cedník a necháme ji okapat.

Vývar z kapusty nevylévejte, připravte si z něj některou ze zeleninových polévek nebo přímo kapustovou s kapustovými knedlíčky.

Z uzeného masa si odkrojíme 3 plátky a nakrájíme je na drobnější kostičky, aby v nákypu dělaly pěknou texturu. Zbylé nahrubo nakrájené uzené maso vložíme do sekáčku. Maso v sekáčku několika pulsy nasekám. Šunku přendáme do mísy na zadělávání.

Okapanou uvařenou kapustu rovněž nasekáme v sekáčku. Pokud nemáte sekáček, lze použít mlýnek. Nasekanou kapustu přidáme k nasekané uzené šunce.



Sádlo utřeme se 3 žloutky do husté pěny a přidáme ji ke kapustě a šunce. Osolíme, přidáme i mletý černý pepř (dle volby každého) a promícháme. Přisypeme i 3 vrchovaté polévkové lžíce strouhanky a opět promícháme. Slanost kontroluji lehkým dotekem prstu a ochutnám.

Jako poslední do těsta na nákyp zapracujeme stěrkou tuhý sníh, který jsme si připravili ze 3 bílků.

Těsto přendáme do zapékací misky, kterou jsme dobře vymazali tukem a vysypali strouhankou. Nákyp vložíme do vyhřáté trouby na 190 °C a pečeme 45 minut.



Mezi tím si nastrouháme 70 g sýra s vyšším obsahem tuku (měla jsem čedar).

Po uplynutí 45 minut pečení nákyp posypeme nastrouhaným sýrem a dopékáme ještě 10-15 minut tak, aby povrch byl zlatavý.

Teplý nákyp podáváme s bramborami nebo studený se zeleninovým salátem.

A ještě jednou připomínám. vývar z kapusty nevylévejte, připravte si z něj některou ze zeleninových polévek nebo přímo kapustovou s kapustovými knedlíčky.


Yamie's Marcelou