

# KYSELÁ%oo ZELÁ• A SEBEKRITIKA

ÁšterÁ½, 28 Ánor 2012

Kudlanky, tak jsem v hluboké depce ... uÁ¾ dny se poctivÁ› snaÁ¼ím vylepšit "zdravým jídlem v pidiporcích". No, a pÁ™edevÁírem tu byla návšvta... Ta &bdquo;mrcha-bestie, kamarádka pÁ™edrahá&ldquo; mi pÁ™inesla takovou placatou Áervenou krabiÁku ve tvaru srdce, a hádejte, co tam bylo... Navrchu nápis Lindt - a uvnitÁ™ úÁ¾asný Áokoládový bonbony. NapÁ™ed jsem ji nechala leÁ¼et na stole, chodila kolem...

Pak jsem ji schovala, ale - stejnÁ› jsem velmi dobÁ™e vÁ›dÁ›la, kde je. Dneska dopoledne jsem si Á™ekla - jedna kuliÁka nic neudÁ›lá.. Tak jsem krabici vyhrabala a vzala si jeden &ndash; ty vám jsou strašně dobré! - a, ach já zoufalice nešastná - sbodla jsem celou pixliÁku... Nojo, já vás pÁ™ím svým vnitÁ™ním zrakem vidím - to se vám to nechce cizímu nešastí :-))). Ale - kdyby ta krabice byla tÁ™eba kilová, tak jsem to snÁ›dla vřchno :-))). Zejtra vyrazím do ulic, budu chodit, chodit, chodit... A teÁ• dávám na kudlu recept ze zelí &ndash; jdu zase do sebe.

## PLACIÁEKY Z BRAMBOR A ZELÍ

Polohrubá mouka

Brambory 1/2 kg

Kysané zelí 1/2 kg

Vejce 2 ks SÁ1, kmín Majoránka, Áesnek Nahrubo nastrouháme oloupané brambory, dáme do mísy, pÁ™idáme propláchlé, okapané kysané zelí, vejce, sÁ1, koÁ™ení, prolisovaný Áesnek a mÁ™eme zahustit moukou. SmaÁ¼íme na pánvi mírném ohni. PlaciÁky jsou úÁ¾asně, nejlepš;í usmaÁ¼ené tenouÁké, bezvadnÁ› pak kÁ™upou. UsmaÁ¼ené vysušíme ubrouskem od pÁ™ebyteÁneho oleje. o o o Bez zelí by našedci zimu jen stÁ™e pÁ™eÁkali. Obsahuje vitamín C ve formÁ› askorbigenu, který se ani pÁ™i tepelným zpracováním jen tak nezniÁí. Zelí je dále zdrojem bílkovin, sacharidÁ, v menš;í míÁ™e i tukÁ, organických kyselin, vitamínÁ skupiny B, H, E a beta-karotenu, z minerálních látek nabízí pÁ™edevš;ím draslík, hoÁ™ík a Áelezo. d@niela P.S. Taky nÁ›kdy "ujedete", nebo kdyÁ¾ hrdÁ› a skálopevnÁ› vydrÁ¼íte?