

PEČENÝ RUŽIČKOVÝ KEL



2



30 min.

Ružičkový kel je presne ten typ zeleniny, ktorú si veľa ľudí pamätá z detstva v tej najmenej lichotivej podobe. Keď ho však pripravíte správne, zmení sa na fantastické jedlo – krásne opečené a karamelizované zvonka, jemné vo vnútri s plnou a výraznou chuťou.

V tejto verzii ho doplnia slanina, parmezán a panko strúhanka, ktoré pridajú chrumkavosť a slanosť, javorový sirup všetko jemne zaobalí a vytvorí vyváženú sladko-slanú kombináciu, ktorá s ružičkovým kelom funguje prekvapivo dobre. Výsledkom je jednoduchý, ale chutovo bohatý recept, ktorý môžete podávať ako plnohodnotné jedlo alebo ako skvelú prílohu k pečenému mäsu.

BUDETE POTREBOVAŤ:

500 g ružičkového kelu
2 plátky slaniny,
nakrájané na kocky
1 lyžica nastrúhaného
parmezánu
citrónovú kôru
1 lyžica panko strúhanky
cca 0,5 dl javorového
sirupu
1 lyžička sušenej cibule
soľ a čerstvo
mleté čierne korenie
olivový olej

A TAKTO NA TO:

1. Ružičkový kel očistite, odstráňte poškodené vonkajšie listy a väčšie hlávky prekrojte na polovice. V mise zmiešajte kel, slaninu, parmezán, panko strúhanku, sušenú cibuľu, soľ, korenie, olivový olej a javorový sirup. Všetko dobre premiešajte, aby bol kel rovnomerne obalený.
2. Zmes rozložte na plech vystlaný papierom na pečenie v jednej vrstve. Pečte v rúre vyhriatej na 200 °C približne 25–30 minút, kým je kel mäkký, na okrajoch opečený a slanina chrumkavá. Podľa chuti ešte jemne dosolte, okoreňte a prípadne posypte trochou extra parmezánu. Podávajte ihneď.

