



Tekst i zdjęcie: **frater007** - SzeF Kuchni (1330)

Kapuśniak ze słodkiej kapusty

Od taki sobie kapuśniaczek

Pora dnia: Obiad

Sposób przygotowania: gotowane

Składniki:

- wywar z kości, 500 g
- włoszczyzna, 50 g
- marchew, 50 g
- kapusta, 100 g
- cebula, 10 g
- ziemniak, 100 g
- tłuszcz, 20 g
- mąka , 2 g
- śmietana, 50 g
- koncentrat pomidorowy, 20 g
- sól, 1 szczypta
- pieprz, 1 szczypta

Sposób przygotowania:

Kapustę, włoszczyznę i marchew rozdrobnić (poszatkować), posolić, dodać do wywaru i gotować. Cebulę pokroić w grube plastry, przypiec, dodać do wywaru. Ziemniaki pokroić w kostkę i dodać do zupy. Zrobić zasmażkę. Zasmażkę i koncentrat pomidorowy dodać do zupy, gdy ziemniaki i warzywa są już miękkie. Zagotować i doprawić do smaku. Uwaga: Zamiast zasmażki można dodać śmietanę rozmieszaną z mąką i koncentratem. Jeżeli przyrządzamy kapuśniak z wkładką mięsa, należy mięso (80 g) gotować razem z warzywami.

