



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

## **Kapuśniak**

Jak dla mnie kapuśniaczek

**Pora dnia:** Obiad

**Sposób przygotowania:** gotowane

### **Składniki:**

- mięso, 80 g
- włoszczyzna, 50 g
- marchew, 50 g
- kapusta kwaszona, 100 g
- cebula, 10 g
- ziemniak, 100 g
- tłuszcz, 20 g
- mąka , 5 g
- cukier, 2 g
- sól, 1 szczypta

### **Sposób przygotowania:**

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, posolić i gotować. Do tak przygotowanego wywaru dodać włoszczyznę i marchew, a następnie cebulę pokrojoną w ćwiartki i przypieczoną na rozgrzanej patelni. Wrzucić ziemniaki pokrojone w kostkę. Gdy ziemniaki i warzywa są już miękkie, dodać kwaszoną kapustę. Zrobić zasmażkę, dodać do zupy i zagotować. Doprawić do smaku solą i cukrem. Uwaga: Kapuśniak można ugotować bez mięsa, na wywarze z kości i warzyw lub samych warzyw.

