



Tekst i zdjęcie: **ewlina** - Szef Kuchni (880)

## **Kapusta cukrowa lub włoska z kminkiem zasmażana**

Podawać do mięsa i ziemniaków, do knedli czeskich, klusek ziemniaczanych.

### **Składniki:**

- kapusta włoska, 80 dag
- tłuszcz, 1 dag
- mąka , 4 dag
- kminek, 0.5 dag
- jabłko, 20 dag
- cebula, 5 dag
- sól, 1 szczypta
- ocet, 1 łyżk.
- cukier, 1 szczypta

### **Sposób przygotowania:**

Kapustę obrać z wierzchnich liści, opłukać, osaczyć, jak najcieniej poszatkować, zalać niewielką ilością wrzącej wody, dodać sól, cukier, tłuszcz (1 kg), przykryć. Gdy się zagotuje, odkryć na chwilę. Dogotować pod przykryciem. Gdy kapusta jest prawie miękka, dodać opłukane, poszatkowane jabłka i kminek. Gotować do miękkości. Przyrządzić jasnożółtą zasmażkę: cebulę obrać, pokrajać w kosteczkę, usmażyć na tłuszczu na jasnożółty kolor, dodać lekko zrumienioną mąkę, zmieszać razem z tłuszczem, rozprowadzić zimną wodą, zagotować. Połączyć z kapustą i pomidorami, mocno podgrzać, ale nie gotować. Wyłożyć na salaterkę.

