



Tekst i zdjęcie: **bolek** - Srebrny Szef Kuchni (1530)  
**Kiełbasa lub parówki z włoską kapustą**  
Podawać z chlebem razowym.

#### **Składniki:**

- kapusta włoska, 1 kg
- ziemniak, 50 dag
- tłuszcz, 7 dag
- mąka , 4 dag
- pieprz, 1 szczypta
- sól, 1 szczypta
- ząbek czosnku, 1 szt.
- kiełbasa, 50 dag

#### **Sposób przygotowania:**

Kapustę oczyścić, opłukać, pokrajać w grubą kostkę, zalać wrzącą wodą, zagotować na silnym ogniu. Jeżeli kapusta ma ostry zapach, odcedzić ją po zagotowaniu i zalać powtórnie niewielką ilością wrzącej wody. Wywar zużyć do zupy. Ziemniaki obrać, opłukać, pokrajać w kostkę. Do kapusty włożyć ziemniaki i razem ugotować w odkrytym naczyniu na silnym ogniu. Sporządzić zasmażkę: stopić słoninę lub masło, na tłuszczu lekko zrumienić mąkę, zasmażkę rozprowadzić wywarem z kapusty. Gdy kapusta i ziemniaki są już miękkie, zasmażkę wlać do potrawy, wymieszać, zagotować. Do kapusty dodać soli, pieprzu i roztartego czosnku do smaku. Kiełbasę opłukać w ciepłej wodzie, podzielić na 5 równych porcji, włożyć do kapusty i zagrzać. Nie przetrzymywać na płycie, nie przykrywać potrawy.

