



Tekst i zdjęcie: **bolek** - Srebrny Szef Kuchni (1530)

Wieprzowina duszona w kapuście słodkiej

Podawać z ziemniakami.

Sposób przygotowania: duszone

Składniki:

- kapusta, 1.25 kg
- wieprzowina , 75 dag
- jabłko, 30 dag
- mąka , 2 dag
- tłuszcz, 5 dag
- cebula, 5 dag
- sól, 1 szczypta
- pieprz, 1 szczypta
- cukier, 2 łyżecz.
- marchew, 2 szt.

Sposób przygotowania:

Kapustę i marchew oczyścić, opłukać, pokrajać w grubą kostkę. Mięso opłukać, pokrajać na porcje. Tłuszcz stopić i mięso osmażyć na tłuszczu, włożyć do kapusty wraz z cebulą, zalać niewielką ilością wody i ugotować bez przykrycia na niezbyt silnym ogniu. Tuż przed końcem gotowania dociąć obrane i pokrajane jabłka. Na tłuszczu pozostałym ze smażenia podrumienić mąkę, zasmażką rozprowadzić wywarem z kapusty, wlać do ugotowanej potrawy. Do kapusty dodać soli, pieprzu i cukru do smaku, zagotować. Zamiast jabłek można dodać konserwę pomidorową.

