fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Kapuśniak z kiszonej kapusty bez cukru - przepis

Ten kapuśniak powstaje na żeberkach, z dodatkiem podsmażonego boczku. Ziemniaki gotują się przed dodaniem kwaśnej kapusty. Kminek i majeranek dopełniają smak wywaru.

Porcje: 4-6 porcji

Składniki

- 500 g żeberek wieprzowych
- 100 g wędzonego surowego boczku
- 400 g kiszonej kapusty
- 600 g ziemniaków
- 2 l zimnej wody
- 1 cebula
- 1 duża marchewka
- 1 pietruszka
- kawałek selera
- 2 gałązki natki pietruszki
- około 1½ łyżeczki soli (+ opcjonalnie ½ łyżeczki)
- około ⅓ łyżeczki mielonego czarnego pieprzu
- 1 liść laurowy
- 1 ziarno ziela angielskiego
- 1 łyżeczka kminku
- 1 łyżka suszonego majeranku
- 1 łyżka masła klarowanego lub oleju
- 1 łyżka mąki

Przygotowanie krok po kroku

1. Żeberka podziel na 2-3 części. Zalej zimną wodą, posól, zagotuj i odszumuj. Pod przykryciem gotuj łagodnie około 40 minut.

2. Dodaj obrane korzenie, umytą nieobraną cebulę, natkę, liść i ziele. Przykryj; gotuj umiarkowanie około 30 minut.

3. Dodaj obrane ziemniaki w kostce. Zagotuj; gotuj nakryte, łagodnie, około 10 minut.

4. Kapustę przepłucz na sitku, posiekaj. Dodaj z kminkiem i majerankiem; gotuj około 20 minut. Usuń cebulę, selera, pietruszkę i natkę.

5. Dopraw czarnym pieprzem. Spróbuj; opcjonalnie dodaj ½ łyżeczki soli.

6. Boczek pokrój w plasterki, następnie paski. Na maśle lub oleju rumień obustronnie na małym ogniu około 10 minut.

7. Wrzuć boczek do zupy. Na tłuszczu podsmaż mąkę, mieszając drewnianą łyżką. Stopniowo wlewaj wywar, energicznie mieszając. Dodaj do zupy; zagotuj i gotuj 10 minut.

8. Marchewkę wyjmij, przestudź, zetrzyj na dużych oczkach i dodaj do zupy.

Źródło przepisu: https://www.kwestiasmaku.com/przepis/kapusniak