fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl

Kapusta z grochem bez cukru - przepis

Kwaśna kapusta i miękki groch tworzą gęste danie. Osobne gotowanie pozwala kontrolować konsystencję; kminek dodaje się przy łączeniu składników.

Czas całkowity: 13 godzin 15 minut, w tym moczenie

Porcje: 8 porcji

Składniki

- 1 kg kapusty kiszonej bez dodatku cukru
- 2 szklanki łuskanego grochu; szklanka 250 ml
- 2 drobno posiekane cebule
- 1 łyżka kminku
- 3 łyżki masła klarowanego lub oleju
- sól i pieprz
- woda do moczenia i gotowania
- opcjonalnie: 100 g suszonych grzybów, 1 liść laurowy, 3 ziarna ziela angielskiego

Przygotowanie krok po kroku

1. Groch zalej trzykrotną objętością wody i zostaw na noc. Ewentualne grzyby namocz osobno przez kilka godzin.
2. Kapustę wypłucz kolejno w dwóch zimnych wodach, odciśnij i w razie potrzeby drobniej pokrój.
3. Groch gotuj w wodzie z moczenia około 30 minut, do miękkości; na 1 l przypada 1 mała łyżeczka soli. Uzupełniaj wodę. Możesz rozgotować groch na papkę, pilnując, by nie przywarł.
4. Równolegle zalej kapustę wrzątkiem i gotuj około 30 minut. Opcjonalnie dodaj laur i ziele angielskie.
5. Na głębokiej patelni zeszklij cebulę na tłuszczu. Jeśli używasz grzybów, odciśnij je, pokrój i podsmaż z cebulą.
6. Odcedź groch, odciśnij kapustę i dodaj do cebuli. Podsmażaj, mieszając; dopraw solą, pieprzem i kminkiem, całym lub mielonym.

Źródło przepisu: https://www.dorotakaminska.pl/kapusta-z-grochem/