

Kapusta z pieczarkami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 120 minut
- 1 całość
- Wartość odżywcza 100 g: 43 kcal \ B-2 g \ T-3 g \ W-2 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ kapusta kiszona – 1 opakowanie (1200 g)
- ✓ ziele angielskie – 3 sztuki
- ✓ liść laurowy, suszony – 2 sztuki
- ✓ cebula – 2 sztuki (240 g)
- ✓ pieczarki – 1,5 opakowania (750 g)
- ✓ olej – 6 łyżek (60 g)
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ sól – do smaku
- ✓ majeranek suszony – 1 łyżeczka

Przygotowanie

1. Kapustę przełóż na sitko, wypłucz, dodaj wodę (tak aby była 0,5cm nad kapustą), dodaj liście laurowe, ziele angielskie i gotuj pod przykryciem przez 30 minut. Odcedź i posiekaj drobno.
2. Na patelni rozgrzej połowę tłuszczu, wrzuć cebulę i ją zeszklij. Dodaj drobno pokrojone pieczarki i smaż kilka minut. Co jakiś czas mieszaj, aby się nie przypaliły. Dopraw solą i świeżo mielonym pieprzem.
3. Kapustę przełóż do głębokiej patelni, dorzuć pieczarki z cebulą i duś razem około 1h

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/kapusta-z-pieczarkami/>