

Łazanki z kapustą i grzybami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 60 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 274 kcal \ B-11 g \ T-6 g \ W-43 g \ Bł-5 g
- Wartość odżywcza 100 g łazanek: 95 kcal \ B-4 g \ T-2 g \ W-15 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ kapusta kiszona – 4 i 1/2 szklanki (500 g)
- ✓ grzyby, suszone – 3 garście (30 g)
- ✓ woda – 1 szklanka (240 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (120 g)
- ✓ olej – 2 łyżki (20 g)
- ✓ liść laurowy, suszony – 2 sztuki
- ✓ ziele angielskie – 3 sztuki
- ✓ kminek – 1 płaska łyżeczka
- ✓ sos sojowy – 2 łyżki (20 g)
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ pietruszka, natka – 2 łyżki (24 g)
- ✓ makaron łazanki – 2 szklanki (200 g)

Przygotowanie

1. Suszone grzyby namocz w zimnej wodzie (kilka godzin lub najlepiej całą noc). Gotuj ok 20-25 minut, a następnie odcedź (wywar z gotowania grzybów zachowaj!). Grzyby posiekaj dość drobno i odłóż na bok.
2. Cebulę pokrój w kosteczkę. Kapustę przepłukaj pod zimną wodą.
3. W płycie multigrilla lub na patelni rozgrzej olej i podsmaż cebulę. Dodaj kapustę, następnie sos sojowy oraz przyprawy. Smaż przez chwilę. Dodaj grzyby oraz wodę z gotowania. Duś pod przykryciem przez około 25-30 minut, co jakiś czas mieszaj. Ściągnij przykrywkę i gotuj jeszcze kilka minut, aż cały płyn odparuje.
4. W osolonej wodzie ugotuj łazanki i dodaj do kapusty. Wymieszaj razem z posiekaną natką pietruszki. Smacznego!

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/lazanki-z-kapusta-i-grzybami/>