



AGNIESZKA KUŁAGA

KAPUSTA Z GRZYBAMI

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
10 os.	2 godz.	203 kcal	8	26,5	8,4

Sprawdzona receptura na kapustę z grzybami, która nada się na stół nie tylko w okresie świątecznym.

SKŁADNIKI

- 1 kg Kapusta kiszona
- 500g Cebula
- 250g Suszony groszek zielony
- 100g Masło
- 50g Prawdziwki suszone
- łyżeczka Sól himalajska

PRZYGOTOWANIE

1. Groch i grzyby namoczyć przez 24 godziny w osolonej wodzie.
2. Po 24 godzinach groch ugotować do miękkości z połową masła w wodzie, w której się moczył (20-30 minut).
3. Cebule obrać i pokroić w kostkę.
4. Kapustę ugotować w dużym garnku z dodatkiem cebuli, wody oraz z pozostałym masłem (przez godzinę).
5. Po tym czasie dodać ugotowany groch z pozostałą niewielką ilością wody oraz pokrojone, ugotowane grzyby (wraz z wodą po ich gotowaniu).
6. Wszystko razem mieszając gotować przez 20 minut.