



KAPUSTA Z GRZYBAMI

1 porcja

Węglowodany: 7g / Białko: 3g / Tłuszcz: 4g / Wartość kaloryczna: 57 kcal

Składniki podane na 4 porcje

- * kapusta kiszona – 0,5 kg
- * suszone grzyby – mała garść
- * cebula – 1 sztuka (ok. 100g)
- * mielony kminek – 1 łyżeczka
- * oliwa – 1 łyżka (10g)
- * ziele angielskie, sól, pieprz, można pod koniec gotowania dodać przyprawę do bigosu

Grzyby namoczyć w letniej wodzie, odstawić na ok. 12 h i gotować przez godzinę. Kapustę drobno pokroić, wywar z grzybów wlać do kapusty i gotować ok. 1,5 do 2 h. W połowie gotowania dodać przyprawy, grzybki drobno pokroić i dodać do kapusty. Cebulę pokroić w drobną kosteczkę, zeszklić na oliwie i dodać do kapusty.

