
Kapuśniak z kiszzonej kapusty 40 min

Dodano: 2010-01-01 17:43:12

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1760 razy.

Kuchnia z szybkowaru
50 dag kiszzonej kapusty,
1 cebula,
1 łyżka kminku,
1 listek laurowy,
3 dag tłuszczu,
2 łyżki mąki,
1,5 l wody;
sól do smaku

Kapustę odcisnąć i przepłukać, a gdy zbyt kwaśna - dla lepszego odkwaszenia i odsolenia przetrzymać przez 5 minut we wrzątku, po czym odcedzić (lub lepiej dodać odpowiednią ilość słodkiej kapusty). Włożyć kapustę do szybkowaru, dodać listek laurowy, kminek i zasmażkę zrobioną z tłuszczu, cebuli i mąki. Wlać wodę, zamknąć szybkowar i ogrzewać 40 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Uwaga.

Kapuśniak będzie lepszy, gdy ugotuje się go na wywarze z kości, skór od słoniny lub boczku itp. Wtedy włożyć je w perforowanej wkładce do szybkowaru i razem z pozostałymi składnikami gotować całość 10 minut dłużej.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD