
Zapiekana kapusta włoska

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 1835 razy.

Porcja dla 4 osob. Czas przygotow. 25 min.

2 male glowki włoskiej kapusty,

500 ml jasnego wywaru jarzynowego (ze swiezych jarzyn),

200 ml smietanki,

1 zoltko,

1 lyzka sherry (niekoniecznie),

60 g startego ostrego sera (cheddar),

1 lyzeczka masla,

1 lyzeczka slodkiej papryki,

1/4 lyzeczki galki muszkatolowej,

sol, pieprz.

1. Kapuste umyc, pokroic na cwiartki, zalac goracym wywarem. Gotowac bez przykrycia 15 min. Osaczyc z wywaru, przelozyc do plaskiego zaroodpornego naczynia posmarowanego maslem.

2. Smietane ubic z zoltkiem. Dodac polowe sera, pieprz, sol, papryke, galke i sherry. Wymieszac i wylac na kapuste. Posypac pozostalym serem, wstawic do piekarnika. Piec kilka minut w temp. 220żC lub pod grillem 3-4 min. Podawac z kluseczkami i sosem orzechowym.

3. Wywar z kapusty mozna wykorzystac do zupy lub sosu.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 41 "Kuchnia wegetariańska", strona 38.

From: apaczus@hot.pl (Radku's De Apaczu's)