



Modra kapusta duszona z porem i jabłkiem

Autor: Ania321

Danie: **Obiad,**

Osób: **4**

Czas: **Do 1h**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

Krok 1

W garnku rozgrzewamy masło. Wrzucamy pora pokrojonego w półplasterki i dusimy przez około 10 minut, aż się zeszkli. Z kapusty usuwamy wierzchnie liście, wycinamy głąb. Szatkujemy kapustę i dodajemy do pora. Wlewamy wodę (mniej, niż wynosi poziom kapusty) i gotujemy około 30 minut. Dodajemy jabłka pokrojone w kostkę oraz przyprawy. Gotujemy jeszcze kilka minut. Pod koniec dodajemy ocet winny.

Wskazówki

Warto włączyć czerwoną kapustę do swojej diety, gdyż to znakomite źródło: potasu, siarki, wapnia, fosforu, sodu i magnezu. Zwiera również żelazo, cynk, miedź, mangan, selen i fluor.

wszystkie składniki:

2 małe główki czerwonej kapusty (w sumie 2,5 kg),

1 duży por,

3 twarde jabłka,

4 łyżki masła łaciate,

2 łyżeczki cukru,

2 łyżeczki soli,

1,5 łyżeczki pieprzu,

4 łyżki octu winnego