

## Baranina w kapuście włoskiej

**RENATAZ-ET**



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
1H



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>baranina</b>	0,5 kg
<b>czosnek</b>	3 ząbki
<b>cebula</b>	1 szt
<b>kapusta włoska</b>	80 dag
<b>boczek wędzony</b>	10 dag
<b>olej</b>	2 łyżki
<b>mąka</b>	1 łyżka
<b>koncentrat pomidorowy</b>	1 łyżka
<b>kminek</b>	1 łyżeczka
<b>tymianek</b>	1 łyżeczka
<b>sól</b>	do smaku
<b>pieprz</b>	do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mięso baranie pokroić w kostkę. Czosnek i cebulę drobno pokroić, pokruszyć tymianek, wymieszać z mięsem i odstawić na ok, 1 h. Mięso osolić, oprószyć pieprzem, obrumienić na oleju, podlać wodą i dusić. Kapustę pokroić w kostkę, włożyć do mięsa, gdy będzie półmiękką wsypać kminek, dodać koncentrat pomidorowy. Stopić boczek, wymieszać z mąką, włożyć do kapusty, zagotować.