

Doradca Smaku IV: Afrykański sposób na główkę kapusty, odc. 11



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

schab bez kości	4 plastry
kapusta biała	1/4 główki
cebula	1 sztuka
ziemniaki	3 sztuki
cukier kryształ	5 g
masło klarowane	
olej rzepakowy	
Goździki całe Prymat	
Kminek cały Prymat	
Chili pieprz cayenne mielone Prymat	
Sól morską jodowaną drobnoziarnista Prymat	
Pieprz czarny mielony Prymat	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1 Przygotowujemy składniki.

- KROK 2 Z kapusty odcinamy głąb a pozostałą część szatkujemy. Cebulę kroimy w cienkie piórka i wrzucamy na rozgrzany olej. Po chwili dodajemy kilka goździków, poszatkowaną kapustę oraz dużą ilość kminku. Całość smażymy aż kapusta się przyrumieni. Ziemniaki kroimy w drobną kostkę i dodajemy do kapusty. Smażymy ok. 10-15 minut. Następnie przyprawiamy solą, kurkumą i chili do smaku i podlewamy odrobiną wody.
- KROK 3 Każdy plaster schabu posypujemy z obu stron solą, świeżo zmielonym pieprzem i szczyptą cukru. Smażymy na patelni z rozgrzanym masłem po 1-2 min z każdej strony.
- KROK 4 Na talerz wykładamy kapustę, a na niej układamy plastry schabu.
- KROK 5 Całość możemy ozdobić liśćmi bazylii.