

## Doradca Smaku, odc. 49: Kapusta włoska z suszonymi grzybami



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

<b>kapusta włoska</b>	0,5 szt.
<b>grzyby suszone</b>	100 g
<b>rodzynki</b>	50 g
<b>cynamon mielony</b>	
<b>kminek cały</b>	
<b>śmietana 36%</b>	100 ml
<b>porto</b>	40 ml
<b>olej</b>	
<b>sól morska</b>	
<b>pieprz czarny mielony</b>	

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

#### Kroki postępowania

- KROK 1 Z kapusty wykrawamy twardy środek. Wybieramy duże liście, odkrawamy łodygę. Liście zawijamy i kroimy w cienkie paski.
- KROK 2 W garnku zagotowujemy dobrze osoloną wodę. Przygotowujemy miskę pełną zimnej wody (można dodać kostki lodu). Do wrzątku wrzucamy kapustę. Czekamy aż woda znów się zagotuje i blanszujemy przez ok 3-4 minuty (zależy od kapusty trzeba sprawdzać kapustę, żeby była mięciutka, ale nie rozgotowana).
- KROK 3 Po tym czasie wyjmujemy ją i wrzucamy do miski z zimną wodą.

- KROK 4 Gdy kapusta ostygnie w wodzie – odcedzamy ją. Wykładamy na ściereczkę lub ręczniki papierowe i osuszamy.
- KROK 5 Namoczone uprzednio suszone grzyby kroimy w cienkie paski. Odkładamy do osobnego naczynia
- KROK 6 Na patelni podgrzewamy olej na małym ogniu. Wrzucamy kapustę, doprawiamy solą i pieprzem. Następnie smażymy pod przykryciem ok. 3-4 minuty. W trakcie smażenia doprawiamy kminkiem mielonym.
- KROK 7 Na osobnej patelni smażymy grzyby przez ok. 5-6 minut aż będą miękkie. Po chwili dodajemy namoczone uprzednio rodzynki, mieszamy i smażymy. Doprawiamy cynamonem mielonym i dolewamy porto. Podsmażamy. Następnie dolewamy śmietanę i wszystko mieszamy.
- KROK 8 Gdy sos się nieco zagotuje, wrzucamy do niego kapustę. Wszystko dokładnie mieszamy.
- KROK 9 Tak przygotowane danie układamy na talerze, dekorujemy listkiem bazylii i podajemy. Bon appetit!