

Szynka w czerwonej kapuscie



SARENKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

sok z połowy cytryny

cukier

2 łyżki

rosół

3 szklanki

**sol, pieprz ziolowy i naturalny, papsyka, 1 łyżeczka
przyprawy meksykańskiej, curry, Przyprawa uniwersalna
kucharek.**

do smaku

olej

szynka

5-6 plastry (grubość 1 cm)

kapusta czerwona

1 główka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Miesko z obu stron opruszyć przyprawami (można pokroić na mniejsze kawałki): solą, pieprzem i czerwona papryka, można odstawić w chłodne miejsce na jakiś czas, by przyprawy zrobiły swoje ;). Cebule pokroić na półprążki. Kapustę poszatkować, nie musi być bardzo cienutko pokrojona. Na rozgrzany olej (sporo oleju, tak żeby mięso swobodnie pływało - ok 1,5 cm ponad powierzchnią dna patelni), układamy kawałki szynki i podrumieniamy z obu stron. Do drugiego garnka wlewamy rosół, lub przegotowaną, gorącą wodę (3-4 szklanki), do której dodajemy 2 łyżki vegety. Przekładamy szynkę do rosolu. Na pozostały po smażeniu olej, wrzucamy czerwoną kapustę, którą skrapiamy sokiem z cytryny, dodajemy sol, pieprz, cukier, pół łyżeczki curry i pół łyżeczki vegety. Mieszanym dość często, smażąc w średniej temp (średnia w skali pokreśla na kuchence). Po ok 10 minutach wrzucamy cebule i dusimy kolejne 5-7 minut, mieszając co jakiś czas. Po upływie tego czasu, przekładamy całą zawartość patelni do garnka z rosół i szynką, mieszamy. Rosół ma lekko dochodzić do powierzchni kapusty z mięsem (może być ok 1 cm pod). Zagotowujemy i dusimy pod przykryciem w średniej temp, mieszając co jakiś czas. Jak wiemy kapusta lubi tłuszcz, stąd też potrzeba użyć większej ilości oleju podczas podsmażania mięsa. Mięso pusi sok, przyprawy oddadzą olejowi smak, i to wszystko wchłonie kapusta... Danie potrzebuje ok 40-50 minut duszenia. Na koniec dodajemy łyżeczkę przyprawy meksykańskiej i pozostałe przyprawy, jeśli trzeba, wedle uznania, ja dodałam jeszcze świeżą natkę pietruszki. Kapustę z mięsem wyjmujemy łyżką cedzakową, bezpośrednio na talerz, można też przelać wszystko do osobnego naczynia, ale trzeba to zrobić, gdy potrawa jest jeszcze ciepła. Nie wylewamy powstałego sosu. Można go wykorzystać do przygotowania innego mięsa. Szynkę w kapuscie, która wylądowała na moim talerzu, posypałam drobno posiekanym koperkiem ;). Sos przelałam do małego garnuszka, wstawiłam do lodówki. Wytworzyła się galareta, na której powierzchni wypłynął olej, który łatwo można zebrać i wyrzucić. Dzisiaj w tym sosie uduśiłam kolejną szynkę, tym razem z groszkiem.

