

kapuściane zapiekanki



MAŁPECZKA18



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

1\2 szkl kiszanej kapusty

1 pomidór

2-3 łyżki oliwy

ząbek czosnku 1 szt

chleb razowy 4 kromki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Razowy chleb skaraplamy oliwą. Kapustę kiszoną odcedzamy i szatkujemy. Pomidora sparzamy wrzątkiem, obieramy ze skórki i kroimy w plastry. Czosnek kroimy w cieniutkie plasterki. Na każdej kromce chleba układamy kiszona kapustę, plaster pomidora oraz kilka plasterków czosnku. Posypujemy przyprawami i wkładamy na 10-15 min na blasze do pieczenia nagrzanego do temp ok 150 st.