

## Młoda kapusta z pomidorami, ciecierzycą i kiełbasą



### MUFINKA79



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
45 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
5+

### SKŁADNIKI

<b>młoda kapusta</b>	1 nieduża szt.
<b>pomidory</b>	3-4 szt.
<b>cebula</b>	1 szt.
<b>czosnek</b>	1 ząbek
<b>ciecierzyca</b>	1 szkl.
<b>koperek</b>	1/2 pęczka
<b>koncentrat pomidorowy</b>	1 czubata łyżka
<b>kiełbasa śląska</b>	2 szt.
<b>Liść laurowy suszony Prymat</b>	1 szt.
<b>Ziele angielskie całe Prymat</b>	2-3 szt.
<b>Pieprz ziołowy mielony Prymat</b>	6 szt.
<b>Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat</b>	do smaku
<b>Pieprz czarny Prymat w młynku</b>	do smaku
<b>olej do smażenia</b>	2 łyżki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Cebulę kroimy w kosteczkę i szklimy na oleju. Dodajemy posiekany czosnek i przesmażamy przez pół minuty, uważając by się nie przypalił. Kapustę szatkujemy i dodajemy do przesmażonej cebuli z czosnkiem. Całość smażymy przez 2-3 minuty, co jakiś czas mieszając.

Wrzucamy listek laurowy, ziele angielskie i pieprz ziarnisty, dolewamy niepełną szklankę wody lub bulionu i dusimy pod przykryciem przez około 10 minut. Pomidory nacinamy, sparzamy wrzątkiem, obieramy ze skórki, kroimy na mniejsze kawałki i dodajemy do kapusty.

Dusimy przez kolejne 10-15 minut. Dodajemy koncentrat pomidorowy. Kiełbasę kroimy w kostkę, przesmażamy na odrobinie oleju na rumiany kolor. Do kapusty dodajemy przesmażoną kiełbasę, ugotowaną ciecierzycę, posiekany koperek i doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Smacznego!