

Rozgrzewający kapuśniak



IZIONA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

łopatka wieprzowa	60 dag
ziemniaki	50 dag
marchew	2 sztuki
cebula	1 sztuka
kapusta biała	1/4 główki
por	10 cm
olej	2 łyżki
przecier pomidorowy	1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Mięso umyć, osuszyć i pokroić w niewielką kostkę, posypać solą i pieprzem do garnka wlać olej i podsmażyć na nim mięso, kiedy mięso się lekko zrumieni zmniejszyć płomień i dodać cebulę pokrojoną w kostkę oraz marchew pokrojoną w plasterki, cały czas mieszając smażyć około 5 minut.
- KROK 2 Ziemniaki obrać pokroić w kostkę, por i kapustę pokroić w paseczki. Do garnka z mięsem dodać 1 listek laurowy, 1/2 łyżeczki ziaren kolorowego pieprzu, 1 łyżeczkę mielonej słodkiej papryki, do garnka wrzucić ziemniaki, por i kapustę,
- KROK 3 dolać 3 szklanki gorącej wody i nie mieszając przykryć garnek pokrywą szybkowarową i gotować całość 5 minut od momentu kiedy wyskoczy zawór bezpieczeństwa.
- KROK 4 Po zdjęciu pokrywy do potrawy dodać przecier pomidorowy i doprawić. Podawać posypane zieloną pietruszką.