

## Kapuściana - dietetyczna



### IWUSIA



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
5+

### SKŁADNIKI

<b>kapusta biała</b>	1 sztuka
<b>por</b>	1 sztuka
<b>marchewka</b>	5 sztuk
<b>pomidory bez skóry</b>	4 sztuki
<b>seler łądygi</b>	3 sztuki
<b>Pieprz czarny mielony Prymat</b>	do smaku
<b>Czosnek suszony Prymat</b>	do smaku
<b>papryka zielona</b>	2 sztuki
<b>papryka żółta</b>	2 sztuki
<b>papryka czerwona</b>	2 sztuki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Warzywa wszystkie myjemy, obieramy a następnie szatkujemy - pora, kapustę oraz selerę. Pomidora kroimy w kosteczkę. Marchewkę ścieramy na tarce o dużych oczkach, a paprykę kroimy w małą kostkę. Warzywa wszystkie wkładamy do garnka i zalewamy wodą, przyprawiamy do smaku. Gotujemy ok 40 min. Smacznego !!