



## Varená kyslá kapusta

### Ingrediencie

- 50 dekagramy Kapusta surová
- 70 g cibuľa
- 1 g bobkový list
- 4 g Korenie, korenie, mleté
- 36 g Slaninové kúsky
- 200 g ostrá klobása
- 2 lyžice masť
- 3 g Pšeničná múka
- 1 g čierne korenie
- 360 g Zemiaky
- 200 g voda

### Postup

1. Kyslú kapustu dáme do hrnca, zalejeme malým množstvom vody, pridáme bobkový list, nové korenie a prikryté varíme asi 15 minút.
2. Medzitým si: nakrájajte na kocky 150 gramov klobásy a 100 gramov údenej slaniny. Nakrájajte cibuľu a na panvici orestujte všetky ingrediencie. Preložte ich do kapusty a pokračujte vo varení, kým všetky suroviny nezmäknú.
3. Zo masťi a múky pripravíme zápražku. V malom hrnci alebo panvici rozpustite na miernom ohni 3 lyžice masťi a za intenzívneho miešania pridajte jednu lyžicu múky. Akonáhle sa ingrediencie spoja, pridajte ich do kapusty, privedte do varu a dochuťte soľou a korením.

⌚ 40

⊕ 3

sacharidy	61.17 g
energie	726.62 kcal
tuky	46.31 g
proteín	18.09 g