



Kapustnica

Ingrediencie

- 400 g kyslá kapusta
- 20 g MAGGI Tekutý bujón Hovädzí
- 70 g cibuľa
- 200 g zemiaky
- 90 g mrkva
- 100 g petržlen
- 125 g zeler
- 2 lyžice repkový olej
- 0.5 lyžička mletá sladká paprika
- 5 g majoránka
- 2 g soľ

Postup

1. Pripravte vývar z bujónu Maggi, privedte do varu a potom udržiajte na miernom ohni.
2. Olúpte zeleninu. Cibuľu nakrájajte nadrobno, zemiaky na kocky, mrkva na plátky, petržlen a zeler nastrúhajte na strúhadle s väčšími otvormi.
3. Vo veľkom hrnci rozohrejte rastlinný olej, pridajte nakrájanú cibuľu a orestujte.
4. Pridajte nastrúhanú petržlen a zeler, opekajte asi 3 minúty, potom pridajte nakrájané zemiaky a mrkvu. Zeleninu za občasného miešania opekajte ešte asi 5 minút.
5. Zeleninu zalejeme polovicou vývaru a prikryté dusíme na miernom ohni asi 15 minút, kým zelenina nezmäkne.
6. Vytlačíme vodu z kapusty (ak je veľmi kyslá, prepláchneme v site pod studenou tečúcou vodou), nakrájame, dáme do samostatného hrnca a zalejeme zvyšným vývarom.
7. Kapustu varíme v odkrytom hrnci na prudkom ohni asi 10 minút, potom znížime teplotu a prikryté dusíme do zmäknutia asi 40 minút. Pokiaľ je v hrnci málo tekutiny, pridajte vodu (až do výšky kapusty).
8. Do hrnca so zeleninou nalejeme kapustu a vývar a spoločne varíme asi 5 minút. Kapustovú polievku podľa chuti osolíme, okoreníme a pridáme sladkú, mletú papriku a majoránku. Ku koncu varenia polievku dochutíme, aby nebola príliš kyslá. V prípade potreby môžete pridať trochu medu alebo cukru.

🕒 100

⊕ 4

sacharidy 19.66 g

energie 152.57 kcal

tuky	7.69 g
proteín	4.03 g