

## Kapuśniak

data aktualizacji: 2021.01.23 autor: Redakcja



### **Składniki :**

- 500 g żeberek wieprzowych
- 1 średniej wielkości cebula
- 2 marchewki
- mały kawałek pora ( biała część)
- 1 pietruszka

- kawałek selera
- 2 litry zimnej wody
- 6 ziaren ziela angielskiego
- 2 liście laurowe
- 350 g kiszanej kapusty
- 125 g boczku
- 2 średniej wielkości pomidory
- 500 g ziemniaków
- 2- 3 łyżki oleju
- sól, pieprz mielony
- 1 łyżeczka majeranku

### **Sposób przygotowania:**

- Cebulę umyć. Nie obierając naciąć od góry na krzyż.
- Mięso opłukać, zalać 2 litrami zimnej wody i zagotować. Powstałą szumowinę zebrać łyżką cedzakową. Dodać cebulę, ziele angielskie, liście laurowe i 1 łyżeczkę soli. Zmniejszyć temperaturę palnika na niską, garnek przykryć i gotować ok. 1,5 godziny.
- W międzyczasie odcisnąć kiszoną kapustę z soku. (Sok zachować). Pociąć ją na mniejsze kawałki. Zalać wodą prawie do przykrycia i gotować najlepiej nie przykrywając garnka, aż kapusta będzie prawie miękka. Ugotowaną kapustę pozostawić w wodzie, w której się gotowała.
- Marchewki, pietruszkę, seler i por umyć. Marchewki, pietruszkę i seler obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Por pokroić w półplasterki. Na patelni rozgrzać ok. 2- 3 łyżek oleju. Dodać marchewkę, pietruszkę, seler i mieszając, smażyć na wyższej mocy palnika (ok. 5 minut). Następnie zmniejszyć moc palnika na średnią. Wlać ok. ½ szklanki wody i gotować ok. 5- 10 minut, mieszając od czasu do czasu, aż warzywa będą miękkie. Pod koniec dodać por i wszystko razem jeszcze chwilę podgotować. Odstawić na bok.

- Boczek pokroić w drobną kostkę i przesmażyć stopniowo na niskiej mocy palnika, aby się obsmażył, ale nie mocno zarumienił. Odstawić na bok.
- Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, pokroić na ćwiartki, usunąć pestki, a resztę pokroić na duże kawałki.
- Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę.
- Z wywaru wyciągnąć mięso, cebulę i przyprawy. Dodać ziemniaki, przesmażony boczek i łyżeczkę soli. Gotować, aż ziemniaki będą prawie miękkie. Następnie dodać warzywa z patelni, pomidory, trochę pieprzu, 1 łyżeczkę majeranku i gotować do miękkości ziemniaków.
- Dodać kapustę razem z wodą, w której się gotowała i zagotować. Spróbować. Jeśli kapuśniak byłby za mało kwaśny, można dodać odłożoną wodę spod kapusty do smaku.
- Do kapuśniaku dodać kawałki mięsa z ugotowanych żeberek.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/37903-kapusniak>