



# Duszona młoda kapusta

- 1 duża głowa młodej kapusty
- 2 szalotki
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- ½ szklanki wody
- 1 łyżeczka suszonego lub świeżego cząbrku
- szczypta suszonych płatków chilli (może być również świeża papryczka)
- 1 duży pęczek koperku
- sól
- pieprz



## PRZEPIS NA 4 PORCJE



Bezglutenowy



Wegański

1. Kapustę opłucz, przekrój na pół i pozbadź się twardego głąba. Resztę poszatkuj. 2. W dużym garnku o grubym dnie rozgrzej olej i dodaj do niego pokrojone w kostkę szalotki. Smaż ok. 5 minut aż szalotka delikatnie się przyrumieni. 3. Następnie dodaj kapustę, szczyptę soli, chilli i podlej wszystko wodą. Delikatnie zamieszaj i duś pod przykryciem na wolnym ogniu mieszając od czasu do czasu (ok. 20 minut). 4. Pod koniec dodaj cząber, garść koperku i duś jeszcze parę minut. 5. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Podawaj posypane świeżym koperkiem i ew. kilkoma listkami świeżego cząbrku. Do kapusty świetnie pasują pieczone młode ziemniaczki.

