



BezOkruszka.pl

Zdrowe i pyszne
przepisy bezglutenowe

Kapusta wigilijna z grochem i grzybami

- 1 kg kiszzonej kapusty
- 500 g łuskanego, suszonego grochu
- 1 duża cebula
- 50 g suszonych grzybów
- 4 liście laurowe
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 3-4 łyżki masła (można pominąć w wersji wegańskiej)
- suszony lub świeży lubczyk
- świeżo zmielony czarny pieprz
- sól



PRZEPIS NA 8-10 PORCJI



Bezglutenowy

Grzybki

1. Grzybki opłucz, przełóż do niewielkiego garnka i zalej zimną wodą. Odstaw na noc do namoczenia. **2.** Po namoczeniu zagotuj w tej samej wodzie, w której się moczyły, dodaj liście laurowe i gotuj do miękkości (ok. godzinę). **3.** Ugotowane grzyby odcedź, zachowując wywar (możesz z niego ugotować zupę grzybową lub dodać do wigilijnego barszczu) i drobno posiekaj.

Groch

1. Groch przepłucz i zalej zimną wodą (kilka cm ponad poziom grochu). Odstaw do namoczenia na kilka godzin, a najlepiej na całą noc. **2.** Następnie odcedź, nalej świeżej i zagotuj. **3.** Gotuj na małym ogniu ok. 30-45 minut, często mieszając, by groch nie przypalił się. Kiedy ziarenka grochu będą zupełnie miękkie, groch jest gotowy.

Kiszona kapusta

1. Kapustę przepłucz w durszlaku pod zimną wodą, aż nabierze porządane, delikatnie kwaśnego smaku – punkt wymagany tylko w przypadku bardzo kwaśnej kapusty. **2.** Następnie odcisnij i ugotuj do miękkości ok. 45 minut w takiej ilości wody, aby lekko przykrywała kapustę. Przez pierwszy kwadrans nie przykrywaj garnka. Pod koniec gotowania większość wody powinna wyparować.



1. Na patelni na oleju podsmaż posiekaną cebulę razem z grzybkami. 2. Ugotowaną kapustę połącz z odcudzonym grochem (ja zazwyczaj przecieram groch przez metalowe sitko, zostawiając 2-3 łyżki całych ziarenek). 3. Dodaj podsmażoną cebulkę z grzybkami. Dopraw solą, pieprzem i lubczykiem według uznania. 4. Wszystko razem wymieszaj i podsmaż jeszcze kilka minut, mieszając od czasu do czasu. Na koniec opcjonalnie dodaj 3-4 łyżki masła i jeszcze raz wymieszaj. Najlepiej ugotować dzień lub dwa przed podaniem, zostawiając do przegryzienia się składników. Podawać gorącą.

