

Kapuśniok



Składniki

5 l. wody
1 kość wieprz. wędzona
(lub dwie)
2-3 liść laurowy
2-3 liść laurowy
1 łyżka kminku
2 średnie marchewki lub
1 duża starta na dużych
oczkach
50dag.kiełbasy
zwyczajnej lub innej
wędzonej
50dag.boczek wędzony
surowy lub gotowany
2 średnie cebule
1,5kg. kapusty kiszzonej
0,5dag. koncentratu
pomidorowego (dobrej
jakości)
2-3 łyżki mąki pszennej
natka pietruszki
natka pietruszki
3-4 ząbki czosnku
sól, pieprz, maggi, papryka
słodka w sypka do smaku

Opis wykonania

z kiszzonej kapusty.Polecam

Do garnka wlać wodę,kość liść laurowy,ziele angielskie,szczyptę soli gotować wywar na średnim ogniu ok.60 min.W między czasie boczek,kiełbasę,cebulę,czosnek kroimy w kostkę i podsmażamy na patelni dodając koncentrat i mąkę robiąc tz. zasmażkę .Kminek zalewamy pół szklanki wrzątku (5 min.parzenia).Marchewkę płuczemy,obieramy trzemy na tarce i wrzucamy do wywaru.Kapustę płuczemy,kroimy wrzucamy do wywaru gotujemy do miękkości.Ziemniaki,obieramy,płuczemy ,kroimy w kostkę gotujemy w osobnym garnku (delikatnie solimy).Zasmażkę , ziemniaki , kminek dodajemy do zupy.Doprawiamy do smaku.Podajemy z posiekaną pietruszką i ciemnym pieczywem.SMACZNEGO.