

Kapuśniak

Tradycyjna zupa

 Czas na High: 3

 Czas na Low: -

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 30

Składniki

- kapusta kiszona, ½ kg
- wędzone żeberka wieprzowe, 400 g
- liść laurowy, 3 szt
- ziele angielskie, 5 szt
- cebula, 1 szt
- marchew, 1 szt
- majeranek, 2 łyżki
- pieprz, 8 ziaren
- sól, do smaku
- woda, 2l
-



Wykonanie:

Mięso pokrój w paski, kapustę poszatkuj. Obraną ze skóry cebulę pokrój w kostkę, marchew zetrzyj na tarce. W wolnowarze Crock-Pot umieść w kolejności cebulę, mięso, marchew, kapustę i przyprawy bez soli. Całość wymieszaj i zalej 2l zimnej wody. Ustaw poziom high i gotuj 3 godziny. Po upływie czasu dopraw solą do smaku.

Złote myśli

- smakuje doskonale z puree ziemniaczanym lub prażokami ze słoniną
- jeżeli lubisz intensywny smak kapuśniaku, dolej wodę z kiszonej kapusty.