



KAPUŚNIAK Z MŁODEJ KAPUSTY (THERMOMIX® TM5, TM31)

🕒 10 min. ⌚ 40 min. 🍴 Średni 🍴 5 porcji 🍴 na 1 porcję: Wartość kaloryczna 522.5 kJ/ 124.8 kcal, Białko 8.2 g, Węglowodany 5.4 g, Tłuszcz 14.4 g, Błonnik 3.8 g

SKŁADNIKI

5-10 g koperku, świeżego, tylko liście
350 g kapusty, młodej, pokrojonej na 5-6 cm kawałki
70 g marchewki, pokrojonej na kawałki
40 g korzenia pietruszki, pokrojonego na kawałki
40 g korzenia selera, pokrojonego na kawałki
40 g pora, pokrojonego w 1 cm plastry
1 ząbek czosnku
150 g ziemniaków, pokrojonych na kawałki
1000 g wody
1 łyżeczka koncentratu bulionu mięsnego, wykonanego w TM lub 1 kostka bulionu mięsnego (na 0,5 l), pokruszona
1 liść laurowy, suszony
3 ziarna ziela angielskiego
1 łyżeczka soli
½ łyżeczki pieprzu czarnego, mielonego
150 g kiełbasy, np. śląskiej, toruńskiej, pokrojonej w 1 cm półplastry

PRZYGOTOWANIE

1. Do czystego i suchego naczynia miksującego włożyć koperek, rozdrobnić **3 s/obr. 8**.
2. Dodać kapustę, rozdrobnić przy pomocy kopystki **7-10 s/obr. 4**. Przełożyć do innego naczynia, odstawić.
3. Do naczynia miksującego włożyć marchewkę, pietruszkę, seler, por i czosnek, rozdrobnić **2 s/obr. 5**.
4. Dodać ziemniaki, rozdrobnić kolejne **2 s/obr. 5**. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego.
5. Dodać wodę, koncentrat bulionu mięsnego, liść laurowy, ziele angielskie, sól i pieprz, gotować **15 min/100°C//obr. 1**.
6. Dodać rozdrobnioną wcześniej kapustę z koperkiem i kiełbasę, przemieszać kopystką, gotować **12-15 min/100°C//obr. 1**.
7. Kapuśniak z młodej kapusty podawać z dodatkiem pieczywa, bezpośrednio po przygotowaniu.

CZĘŚCI URZĄDZENIA

THERMOMIX®

miarka, kopystka

Kapuśniak z młodej kapusty

Thermomix® TM5, TM31

© Vorwerk International Strecker & Co.