

Dušená kapusta

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 50 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Na drobno pokrájenou cibulku osmahneme na oleji. Přidáme na nudličky nakrájenou a spařenou kapustu. Opepříme, osolíme, podlijeme vodou a podusíme. Když je kapusta měkká, zahustíme moukou a ještě krátce podusíme. Na závěr přidáme prolisovaný česnek se solí a promícháme.

Ingredience

- **Cibule volná** - 80 g
- **Česnek** - 20 g
- **Kapusta biela** - 560 g
- **Jedlá sůl vakuová 1 kg** - 4 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 4 g
- **Olej slunečnicový** - 12 g
- **Hladká mouka** - 10 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

