Zapiekanka z białej kapusty

szpinakot

Polecane na: **danie główne, zapiekanki**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

95 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

- biała kapusta BIO - 7 szklanka
- cebula - 2 szt.
- papryka czerwona BIO - 1 szt.
- papryka słodka mielona BIO - 1 łyżeczka
- kurkuma BIO - 1 łyżeczka
- papryka ostra mielona BIO - 1/2 łyżeczka
- pieprz czarny mielony BIO - 1/3 łyżeczka
- tymianek BIO - 1 łyżeczka
- kminek BIO - 1/2 łyżeczka
- koperek BIO - 1 1/2 łyżeczka
- olej słonecznikowy BIO - 2 łyżka
- jaja BIO - 3 szt.
- mleko BIO - 1/2 szklanka
- mozarella - 125 g
- sól morska - 1/2 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Cebulę posiekać w kostkę i podsmażyć na oleju do miękkości. Dodać posiekaną paprykę.

KROK 2: Białą kapustę dość drobno posiekać. U mnie była sparzona, która została po gołąbkach. Następnie dodać przyprawy: sól, pieprz, papryki, tymianek, kurkumę, kminek i dobrze wymieszać. Dodać do cebuli z papryką i dusić do miękkości, ok. 45 min. Można podlać odrobiną wody, gdyby było za sucho. Przestudzić. Kwestia soli i pieprzu jest dość indywidualna, więc to jest ten moment, kiedy można spróbować i w razie potrzeby czegoś dodać.

KROK 3: Włączyć piekarnik na 190 st. C lub 180 z termoobiegiem. Rozbełtać jajka z mlekiem i dodać do kapusty. Mozarellę starkować na dużych oczkach i całość wymieszać. Przełożyć do szczelnej formy - u mnie tortownica o średnicy 25 cm. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec ok. 35 min (z termoobiegiem).