Gęsta, młoda kapustka - wege, dietetyczna :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **jednogarnkowe**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- mała główka młodej kapusty - 1 szt.
- natka pietruszki - 1/2 pęk
- szczypiorek - 1/2 pęk
- lubczyk - 1 szt.
- por - 1 szt.
- woda - 250 ml
- ulubione przyprawy, u mnie: pieprz ziołowy i czarny, pieprz cayenne, curry, papryka wędzona ostra, sól himalajska - do smaku

DO ZAGĘSZCZENIA: -

- woda - 50 ml
- mąka z grochu żółtego - 3 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Na dno garnka wlej wodę, dodaj poszatkowaną kapustę i posiekane szczypior, pietruszka, lubczyk oraz por. Zagotuj, zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem ok. 25 minut.

KROK 2: Po tym czasie dodaj przyprawy, wymieszaj i gotuj ok. 10 minut.
Kiedy kapustka będzie już miękka możesz ją zagęścić. Rozrób w wodzie mąkę grochową, dokładnie wymieszaj, aby nie było żadnych grudek.

KROK 3: Mieszaninę wlej do kapusty i energicznie mieszaj, już na pełnej mocy ognia. Pogotuj ok. 5 minut.