



## Kapuśniak curry

 opuncja123

Polecane na: [zupa](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

### Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

mała młoda kapusta - 1/2 szt.  
seler naciowy - 3 kawałek  
młoda marchew - 2 nieduże szt.  
pietruszką - 1 szt.  
papryka - 1/2 szt.  
cebula - 1/2 szt.

pomidory - 2-3 szt.  
woda z kiszonych ogórków lub kapusty - 2 szklanka  
woda - trochę  
oliwa - 1-2 łyżka  
ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziarnisty - kilka  
przyprawa curry, ostra papryka - do smaku

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Kapustę szatkujemy. Marchew i pietruszkę ścieramy na tarce, selera i paprykę kroimy w kawałki. Pomidory sparzamy, obieramy ze skórki i kroimy w kostkę, cebulę w duże kawałki.

**KROK 2:** W garnku umieszczamy kapustę, zalewamy wodą z kiszonych ogórków, uzupełniamy zwykłą wodą, wrzucamy ziele angielskie, liść laurowy i kolorowy pieprz, zagotowujemy. Po ok. 5 min dodajemy cebulę, marchew i pietruszkę, po kolejnych 5 min selera i paprykę, a następnie pomidory. Dodajemy oliwę i gotujemy do miękkości składników. Doprawiamy do smaku curry i ostrą papryką, ew. solą.