





Kwaśnica postna

 Barbara Strużyna

Polecane na: [zupa](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 80 min

 6 porcji

Składniki:

kapusta kiszona kwaśna - 1 słoik - 800 g	ziemniaki - 1 kg
grzyby suszone np. borowiki - 20 g	cebula - średniej wielkości - 1 szt.
liść laurowy - 2 szt.	sól - - do smaku
ziele angielskie - 4 szt.	pieprz świeżo zmielony - - do smaku
marchew - 1-2 szt.	olej do smażenia - - trochę
pietruszką małą - 1 szt.	kostka warzywna (1 na pół litra wody) -
seler - - kawałek	śmietanka migdałowa (opcjonalnie)
	-

Dodatkowe info:

Postna wersja kwaśnicy jest smaczna i dużo lżejsza od kwaśnicy tradycyjnej, góralskiej gotowanej na żeberkach i innych mięsach. Dobrze aby kapusta była jak najkwaśniejsza i nie wyrzucamy soku. Wszystko wykorzystujemy, taka właśnie ma być ta zupa - do bólu kwaśna. Robiąc kwaśnicę na mięsku można zrezygnować w warzyw takich jak marchew, pietruszka i seler, wystarczą ziemniaki i cebula. Można ją lekko posłodzić np. miodem lub zabielić śmietanką. Następną kwaśnica nie będzie postna.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Grzyby suszone zamaczamy na 5 minut, płuczemy i zalewamy ponownie najlepiej na kilka godzin.

KROK 2: Do garnka wrzucamy posiekaną kapustę kiszoną. Dokładamy posiekane grzyby wraz z wodą, w której się moczyły, ziele angielskie, liść laurowy. Dolewamy wody tak aby przykryć warzywa i gotujemy do miękkości kapusty ok. 1 godzinę.

KROK 3: Do drugiego garnka wrzucamy pokrojone warzywa i zalewamy wrzątkiem, lekko solimy

i gotujemy ok 20 minut do miękkości ziemniaków.

KROK 4: Na patelni rozgrzewamy olej i podsmażamy mocno pokrojoną w kostkę cebulkę, lekko solimy.

KROK 5: Gdy kapusta jest miękka przelewamy do niej ziemniaki z wodą, cebulkę z tłuszczem i uzupełniamy wodą lub warzywnym bulionem. Wszystko zagotowujemy i smakujemy, doprawiamy solą i pieprzem.

Smacznego!