




Młoda kapustka z marchewką - lekka i wegańska :)


 Zdrowie na języku

Polecane na: [danie główne, jednogarnkowe](#)

Warto wiedzieć:

 45 min

 łatwy

 4 porcje

Składniki:

młoda kapusta - 1 szt.

marchewka - 1 szt.

koper - mała garść

pietruszką - natka - mała garść

lubczyk - mała garść

bulion warzywny w proszku - 1 łyżka

pieprz: ziołowy, czarny, cayenne - do smaku

woda - 1.5 szklanka

mąka ryżowa - 2 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kapustę poszatkuj, a marchewkę zetrzyj na tarce o grubych oczkach.

Na dno garnka wlej 1 szklankę wody, dodaj kapustę, marchewkę oraz posiekaną natkę pietruszki, posiekany koper i lubczyk. Zagotuj. A następnie gotuj na małym ogniu, pod przykryciem przez 15 minut.

Po tym czasie dodaj bulion w proszku oraz przyprawy. Całość dokładnie wymieszaj i znowu gotuj kolejne 15 minut lub dłużej/krócej w zależności, kiedy warzywa będą już miękkie.

W 0,5 szklance wody wymieszaj mąkę ryżową. Gotową zawiesinę wlej do mocno gotującej się kapusty i energicznie mieszaj przez chwilę. Pogotuj jeszcze ok. 5 minut.