




## Zapiekanka ziemniaczana z kapustą i tempehem

 Nikita

Polecane na: [danie główne](#), [jednogarnkowe](#), [lunchbox](#), [przystawki i przekąski](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

### Warto wiedzieć:

 90 min

 6 porcji

### Składniki:

ziemniaki średnie - 5-6 szt.  
batat mały - 1 szt.  
kapusta biała - 500 g  
cebula - 1 szt.  
tempeh wędzony - 200-220 g  
sos sojowy tamari - 1 łyżeczka  
passata ziołowa - 100 ml  
jabłko szara reneta - 1 szt.  
podagrycznik - - kilka listków  
cząber - - kilka listków

sos: -  
jaja - 2 szt.  
jogurt naturalny - 4 łyżka  
bulion warzywny - 50 ml  
sól i pieprz - - do smaku  
dodatkowo: -  
cheddar - 80 g  
naczynie żaroodporne do  
zapiekania -  
sól ziołowa (u mnie domowa) do  
oprószenia kapusty - - trochę

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Ziemniaki i bataty ugotować w mundurkach 10 minut. Odcedzić, ostudzić i obrać ze skórki, pokroić w plasterki (o grubości około 5-8 mm). Jabłka umyć, obrać ze skórki, pokroić na małe kawałki. Kapustę poszatkować, zalać wrzątkiem i odstawić na 10 minut, a następnie ją odcedzić.

**KROK 2:** Do naczynia żaroodpornego wlać passatę ziołową (u mnie domowa passata ziołowa, może być zwykła passata doprawiona ulubionymi ziołami). Na niej ułożyć warstwę z plastrów ziemniaków.

**KROK 3:** Połowę kapusty wyłożyć na ziemniakach, oprószyć solą ziołową. Tempeh pokroić w kostkę 1 cm i podsmażyć na oliwie (do smażenia) do momentu zrumienienia, na koniec podlać sosem sojowym tamari.

**KROK 4:** Podsmażony tempeh wyłożyć na kapuście. Na patelni udusić posiekaną cebulę i wyłożyć ją na tempehu.

**KROK 5:** Następnie równomiernie rozłożyć pokrojone jabłko.

**KROK 6:** Na nim pozostałą kapustę, a na niej liście podagrycznika.

**KROK 7:** Na wierzchu ułożyć pozostałe ziemniaki i batata.

**KROK 8:** Wszystkie składniki na sos ubić razem. Powstałym sosem polać warzywa. Przykryć naczynie żaroodporne. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 190 stopni.

**KROK 9:** Po 40 minutach posypać zapiekanką startym cheddarem i wstawić jeszcze do pieczenia bez pokrywy na około 15-20 minut.

**KROK 10:** Ostawić na kratkę do przestudzenia. Podawać z keczupem lub sosem czosnkowym. Na drugi dzień smakuje równie dobrze.