

Kapuśniak rybny z warzywami



Autor: **GREGORSPEED**
Przepisów: **2396** Ocena: **53376**

3-4 os. 60 min łatwe tanie



Składniki:

- 300 g fileta z czarnego dorsza
- 1 szklanka kiszonej kapusty
- 2 marchewki
- 4 ziemniaki
- 1 kawałek selera korzeniowego
- 1 pietruszka
- 200 g brukselki
- 1/4 kalafiora
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 3 liście laurowe
- 2 łyżki smalcu wieprzowego
- 1 płaska łyżka mąki
- mielony kminek do smaku
- sól, pieprz

Sposób przygotowania:

- 1 Plastry mięsa smażymy. Do oleju dodajemy cukier palmowy. Później grzyby z posiekaną cebulą i rozgniecionym czosnkiem.
Następnie zalewamy gorącym bulionem i dusimy godzinę na wolnym ogniu.
Po tym czasie dodajemy ziemniaki, dusimy 30 min razem z przyprawami.
Mąkę mieszamy z zimną wodą, dodajemy do potrawy, mieszamy i zagotowujemy.
Do smaku doprawiamy solą i pieprzem.



Twoje notatki do przepisu: