

# Młoda kapusta esencjonalny mix



Autor: **mdimension**  
Przepisów: **26** Ocena: **94**

5-6 os. 60 min łatwe przystępne



## Składniki:

- 2 główki młodej kapusty
- 1 papryka
- 2-3 pomidorki koktajlowe
- 1 cebula
- 1-2 ząbki czosnku
- Koncentrat pomidorowy
- Kiełbasa (kawałek)
- Przyprawa do dań z kapusty Prymat
- 1 marchewka
- Liście maggi, szczypior, por
- Sos sojowy
- Pieczarki
- Sól

## Sposób przygotowania:

- 1 W pierwszym kroku szatkujemy młodą kapustę i zaczynamy ją gotować.

Następnie kroimy marchewkę, paprykę, cebulę, do smaku dwa pokrojone ząbki czosnku - dodajemy do wywaru.

Drobno siekamy kilka liści maggi, szczypior, kawałek pora.

Dodajemy kilka łyżek koncentratu lub przecieru pomidorowego, pokrojone pieczarki i kiełbasę.

Doprawiamy sosem sojowym, solą, przyprawą do kapusty (mnie akurat smakuje Prymat), dorzucamy do smaku 2-3 pomidorki koktajlowe. Ja jeszcze jak w wielu moich zupach dolałem odrobinę soku z kiszzonego ogórka żeby było bardziej wyraziste.

Ogólnie wychodzi witaminowa bomba.

Ilość wody w zależności od tego czy chcemy mieć bardziej pożywną zupkę z kapustą, czy też coś na kształt tradycyjnego bigosu.

Polecam, smacznego :)

// Ps. Doprawianie sosami sojowymi nie jest wskazane dla osób z chorobami tarczycy. ///



Twoje notatki do przepisu: