



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés: **15 perc**



Répási Eszter

ALMÁVAL PÁROLT LILAKÁPOSZTA

A káposzta fogyasztás, szervezetünkre nézve számos pozitív hatással bír. Ez a zöldségféle bővelkedik C-, B1-, B2-vitaminban, folsavban, valamint gazdagon tartalmaz vízben nem oldódó ételmi rostot.

HOZZÁVALÓK

1 vöröskáposzta
1 alma
1 vöröshagyma

fél narancs leve
fél narancs héja
1 méz

1 vaj
2 vörösborecet
só
1 fahéjrúd

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

- 1** A vöröskáposztát megmossuk, majd vékony csíkokra vágjuk. Az almát megmossuk, meghámozzuk, majd felkockázzuk. A hagymát meghámozzuk, és feldaraboljuk.
- 2** A vajat megolvasztjuk, majd ádobjuk a hagymát, és a káposztát.
- 3** Hozzáadjuk az ízesítőket.
- 4** Jól összekeverjük, majd fedő alatt, kevés vizet aláöntve, néha megkevergetve, lassú tűzön puhára pároljuk. (10 perc után az almát is hozzáadjuk)



Töltse le további receptjeinket az auchan.hu/receptek oldalról!

