



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés: **60 perc**



Kohári Éva

SAVANYÚ KÁPOSZTÁS EGYTÁLÉTEL

A savanyú káposztából számtalan ízletes étel készíthető, de mi nem csak ezért szeretjük. Tele van vitaminokkal, és nagyon jó hatással van a bélrendszerre is. Nekünk, gluténérzékenyeknek különösen fontos, hogy jó állapotban legyen a bélrendszerünk. A C-vitamin mellett B-vitamint, niacint, karotint és ásványi anyagokat is tartalmaz. Nagyon alacsony a szénhidráttartalma, gazdag rostokban és némi fehérje is található benne. Fogyasszuk nyersen, sütvé, párolva, levesnek, rakott ételekbe, salátának, vagy készítsünk belőle igazán laktató, babos, húsos egytálételt.

HOZZÁVALÓK

500 g Auchan savanyúkáposzta
250 g Auchan pulykacomb filé
250 g füstölt, főtt

sonka
1 db vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
1 teáskanál pirospaprika
1 kávéskanál Auchan

füstölt paprika
ízlés szerint só
1 nagy csipet frissen őrölt feketebors
3 evőkanál Auchan étolaj

2 db Auchan vörösbab konzerv
3 db víz vagy húsleves alaplé
2 db babérlevél

ALLERGÉNEK

- 1 A hagymát tisztítsuk meg, vágjuk apró kockákra, és dinszteljük meg az olajon.
- 2 A sonkát kockázzuk fel, adjuk a hagymához, és pirítsuk pár percig.
- 3 A pulykacombot szintén vágjuk kockákra, tegyük a sonkás hagyma mellé és pirítsuk fehéredésig.
- 4 A káposztát kóstoljuk meg, ha nagyon sós, savanyúnak érezzük, mossuk át vízzel. Tegyük ezt is a lábosba, fűszerezzük, öntsük fel vízzel és fedő alatt főzzük, míg a hús megpuhul.
- 5 A babot szűrjük le, keverjük a káposztás alaphoz és rotyogtassuk pár percet.
- 6 Tálaljuk ízlés szerint tejföllel, gluténmentes kenyérrel.



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

