

MŁODA KAPUSTKA Z KOPREM

„Czekam zawsze na te zielone i pyszne główki młodej kapusty. To jest bardzo prosty przepis, a smakuje jak niebo w gębie. Duża ilość kopru i słodko kwaśne przyprawy. No cóż obiad marzeń.”

SKŁADNIKI:

- 1 główka młodej kapusty
- 1 duży pęk kopru
- 2 duże łyżki masła
- Ok 1 łyżeczki soli
- Sok z 1 cytryny lub kilka łyżek octu
- Cukier
- 2 łyżki mąki

PRZYGOTOWANIE:

- Kapustę umyj, odetnij pierwsze ciemne liście. Przekrój na pół i poszatkuj wszystko oprócz twardego głąbu. Wrzuć do garnka i zalej wodą do $\frac{3}{4}$ kapusty, posól i gotuj ok 15-20 minut do miękkości, ale tak aby kapusta była jeszcze zielona a nie szara i była delikatnie chrupiąca.
- Po tym czasie odlej większość wody, włącz bardzo mały ogień i zostaw na dnie pod kapustą dosłownie kilka łyżek wody. Dodaj cały pocięty pęk kopru, wymieszaj. Następnie dodaj masło i wymieszaj. Posyp mąką z sitka i mieszaj aż kapusta lekko zgęstnieje. Wyłącz gaz.
- Teraz czas na doprawianie. Najpierw skrop wszystko cytryną, nie wykorzystuj całego soku z cytryny, zostaw troszkę. Posyp około 1,5 łyżką cukru. Wymieszaj i posmakuj. Może będzie konieczne dodanie soli, większej ilości cukru i cytryny. Ja nie mam wymierzonych



proporcji, tak długo dosypuje i dolewam aż mi smakuje. Kapusta musi być charakterna.

- Podawaj do obiadu, z kromką chleba. Ja najbardziej lubię z pieczonymi pulpetami i kaszą.

PIECZONE PULPETY:

- 400 g mięsa wieprzowo-wołowego (ale może być jakie chcecie, cielęce, indycze itp.)
- 1 duża cebula
- 1/3 szklanki bułki tartej + do obtaczania
- Przyprawy: po około 1 łyżeczce: sól, pieprz ziółowy, pieprz czarny mielony, papryka słodka mielona
- 1 jajko

Przygotowanie:

- Cebulę posiekać bardzo drobno. W misce wymieszać mięso, cebulę, bułkę tartą, jajko, przyprawy i troszkę wody, tak aby mięso nie było zbyt zwarte ale też nie luźne.
- Z mięsa formować pulpety większe lub mniejsze wedle uznania i obtaczać w bułce tartej.
- Piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez około 15-20 minut. Należy kontrolować w zależności od wielkości pulpetów wydłużamy czas.

Więcej na : www.marlenagotuje.pl

Instagram: @marlenagotuje

Marlena Cichocka Masterchef