

ČERVENÁ KAPUSTNICA



NA
1
PORCIU

SUROVINY:

- 300 g kyslej kapusty
- 1 ks menšieho zemiaka
- 50 g údenej slaniny
- 40 g masti
- 30 g cibule
- 1 CL zmesi chleba **Mevalia**
- 50 ml **Mevalia Lattis**
- 1 l vody
- 1 PL kyslej smotany
- 10 g sušených húb
- 1 čajová lyžička sladkej mletej papriky
- 2-3 bobkové listy
- 5 guľičiek čierneho korenia

Množstvo	PHE	Bielkoviny	Energia
celá dávka cca 1 500 ml	394 mg	10,8 g	891 kcal
jedna dávka 300 ml	79 mg	2,2 g	178 kcal

POSTUP:



Slaninu a cibuľu nakrájajte najemno.



V hrnci so silnejším dnom na masti opražte slaninu a pridajte cibuľu. Pridajte nakrájanú kapustu na menšie kúsky. A dochuťte lyžicou sladkej papriky.



Pridajte sušené huby, bobkový list, korenie a cesnak a všetko dôkladne premiešajte. Nalejte teplú vodu.



Pridajte zemiaky nakrájané na kocky a jemne povarte.



Nakoniec polievku zahustíte NB múkou **Mevalia Bread Mix** zmiešanou s NB mliekom **Mevalia Lat-tis** a krátko povarte.



Odporúčame podávať s kopčekom kyslej smotany.

*PKU Maestro Vám
praje dobrú chuť!*