

Ziemniaki z kapustą z wolnowaru

Przepis

Informacje :

Stopień trudności: średni

Czas przygotowania: do 1 h

Liczba porcji: 4

Czas pieczenia: 5 h

Przygotowanie :

Krok 1 - Pokroić kapustę w kostkę ok. 1,5 cm, następnie posolić i posypać kminkiem, odstawić na około 2 godziny.

Krok 2 - Następnie ziemniaki pokroić w pół plastry o grubości około 5 mm.

Krok 3 - Wrzucamy do wolnowaru ziemniaki, kapustę, dodajemy 2-3 łyżki oleju. Jeżeli kapusta puściła zbyt mało wody to podlewamy to szklanką wody lub bulionu i mieszamy.

Krok 4 - Ustawiamy wolnowar w tryb „HIGH” na cztery godziny, żeby warzywa zmiękły.

Krok 5 - Cebulę kroimy w ćwierć plastry, delikatnie podsmażamy na rozgrzanym oleju na patelni.

Krok 6 - Gdy po 4 godzinach warzywa są już miękkie dodajemy do wolnowaru przysmażoną cebulę oraz ketchup, przyprawiamy do smaku solą i pieprzem i ustawiamy jeszcze gotowanie w trybie „HIGH” na godzinę.

Krok 7 - Po ugotowaniu spożywać z np. kotletami sojowymi.