

## Wieprzowina z kapustą kiszoną

Kiszona kapusta to przysmak łatwo dostępny, niedrogi, a do tego zdrowy. Odnajdziemy w niej solidną dawkę witamin i biopierwiastków oraz kwas mlekowy, któremu zawdzięcza orzeźwiający smak.

Tradycyjnych dań, w których kapusta kiszona pojawia się w spisie składników jest wiele. Wśród znanych wymienić można bardzo lubiany kapuśniak. Zwolennikom ciekawych pomysłów kulinarnych polecamy też smaczne i treściwe krostki.

### Krostki z kapustą i mięsem

- **Składniki:** szklanka ugotowanej na sypko kaszy pęczak, szklanka zasmażanej, kapusty kiszonej, szklanka mielonego mięsa, duży ugotowany ziemniak, 10 kapeluszy pieczarek, duża cebula, jajko, sól, pieprz, majeranek, tarta bułka i jajko do panierowania, tłuszcz do smażenia – smalec i oliwa z oliwek (pół na pół)
- Obraną, posiekaną cebulę podsmażamy na niewielkiej ilości oliwy z oliwek. Gdy się zeszkli dodajemy rozdrobnione kapelusze pieczarek, całość dusimy pod przykryciem.
- Kaszę, ziemniaki, zasmażaną kapustę oraz grzyby z cebulką przepuszczamy przez maszynkę do mielenia mięsa. Dodajemy mielone mięso i jajko, przyprawiamy do smaku (masa powinna być pikantna). Całość wyrabiamy.
- Z masy formujemy zgrabne krostki, panierujemy w roztrzepanym jajku i tartej bułce i od razu smażymy na mocno rozgrzanym tłuszczu, rumieniąc z obu stron.

Podajemy jako samodzielne danie z pikantnym sosem pomidorowym, ulubioną surówką lub jako dodatek do filiżanki czerwonego barszczu.



### Kapuśniak z kiełbasą i boczkiem

- **Składniki:** 40 dag kiszonej kapusty, 6 szklanek wywaru mięsno-warzywnego, 25 dag kiełbasy myśliwskiej, 20 dag chudego boczku wędzonego, 2 cebule średniej wielkości, 2 łyżki oliwy z oliwek, 4 kapelusze suszonych grzybów, 2 listki laurowe, kilka ziaren ziela angielskiego, sól, pieprz, posiekana natka pietruszki
- Namoczone grzyby gotujemy do miękkości w niezbyt dużej ilości wody, gdy wystygną kroimy w paseczki. Kapustę drobno kroimy, wrzucamy do gorącego wywaru mięsno-warzywnego, dodajemy liście laurowe, ziele angielskie oraz grzyby wraz z wywarem, w którym się gotowały. Całość gotujemy na małym ogniu.
- Na rozgrzanej oliwie z oliwek podsmażamy posiekaną cebulę wraz pokrojonym w cienkie paseczki boczkiem wędzonym i plasterkami kiełbasy myśliwskiej. Gdy składniki się zrumienią, przekładamy je do garnka z gotującą się kapustą, i dalej gotujemy razem przez około 15 minut. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Podajemy gorący, posypany zieleniną. Taki kapuśniak jest wspaniałym dodatkiem do smażonych z cebulką i skwarkami ziemniaków lub ziemniaków puree suto okraszonych tłuszczem



Romana Chojnacka  
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego  
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu