

Sycylijska potrawka z kapusty

Sycylijska potrawka głównie kojarzy mi się z mieszanką warzyw typu bakłażan, cukinia, papryka w sosie pomidorowym. Tym razem jest inaczej, ta sycylijska potrawka jest z kapusty. Oczywiście można ją przygotować też bakłażanów. Z kolei pod nazwą caponata znajdziecie dopiero smak Sycylii: słodko-słony, z orzeszkami, chrupiącymi kawałkami warzyw, których podstawą są bakłażany i seler.

Ta wersja sycylijskiej potrawki z kapusty zawiera całą kompozycję warzyw, które są u nas dostępne o każdej porze roku. Ma wyrazisty smak. Słonawy dzięki oliwkom, słodkawy dzięki słodkiemu octowi balsamicznemu i rodzynkom. To wszystko doprawione orzechową nutką.

Proporcje warzyw w przepisie można śmiało zmieniać do czasu aż znajdziesz swój ulubiony smak.

Sycylijska potrawka z kapusty to moja wersja caponaty z warzyw zimowych od Marty Dymek.



Print Recipe

Sycylijska potrawka z kapusty

★★★★★ (No Ratings Yet)

🌀 Loading...

By Manufaktura Ciastek – Serves: 6

Ingredients

- pół główki ulubionej kapusty (u mnie pekińska),
- 1 cykoria,
- 2 garście jarmużu,
- 1 czerwona cebula,
- 3-4 łodygi selera naciowego,
- szklanka zielonych oliwek (najlepiej pokroić w paseczki),
- 2 łyżki podprażonych orzechów piniowych,
- 3 łyżki kaparów,
- 2 łyżki rodzynek,
- sól, pieprz
- 1 łyżka ksylitolu,
- 4 łyżki octu balsamicznego,
- olej kokosowy do smażenia

Instructions

1

Kapustę, cykorię, jarmuż pokrój w paski, seler w plasterki, cebulę w półplasterki.

2

W dużym garnku podgrzej olej, wrzuć cebulę, seler, oliwki, kapary, orzeszki i rodzyнки.

3

Po 3-4 minutach dodaj kapustę, cykorię i jarmuż. Dopraw solą.

4

Mieszaj aż warzywa nasiąkną smakiem, a potrawka straci swoją objętość.

5

Po tym czasie dodaj resztę składników i duś warzywa jeszcze kilkanaście minut, tak by były dalej chrupiące, ale i miękkie.

Notes

Świetnie smakuje i na ciepło, i na zimno. Zamiast orzechów piniowych, możesz użyć migdałów lub słonecznika, lub pestek dyni (wszystko podprażone).

Co jeść zimą? Przepis na rozgrzewającą moją zupę minestrone

Uwielbiam tą zupę. Jest pełna warzyw, odpowiednio doprawiona tabasco, pali w gardło. Idealna na lunch do pracy. Moja zupa minestrone jest gęsta od warzyw, tak, że trudno wcisnąć w nią łyżkę:) Są tutaj: por, seler, seler naciowy, pomidory, biała kapusta, ciecierzycy, marchewka i cukinia. Idealnie rozgrzewa, a łyżka gęstej kwaśnej śmietany czyni cuda.



Na garnek zupy potrzebujesz:

- bulion warzywny (seler, por, pietruszka marchewka, 4 listki laurowe, 4 ziarenka ziela angielskiego),
- główkę małej kapusty białej,
- dwie puszki pomidorów krojonych,
- puszka ciecierzycy,
- 500 ml soku z pomidorów,

- 1 cukinia pokrojona w kostkę,
- 2 marchewki pokrojone w plastry,
- 4 łodygi selera naciowego pokrojonego w plasterki,
- 1 pietruszka,
- sól i pieprz do smaku

W 500 ml wody zagotuj warzywa na bulion warzywny. Po zagotowaniu potrzyj na małym ogniu przez około 10 minut. Wyrzuć warzywa i przyprawy.

Na tarce zetrzyj kapustę i pietruszkę. Wrzuć do przygotowanego wcześniej bulionu. Gotuj na małym ogniu do zmięknienia kapusty. Na ostatnie 30 minut gotowania dodaj sok z pomidorów, puszki z pomidorami i ciecierzycą, marchewkę i cukinię. Dopraw solą i pieprzem. Podawaj z łyżką gęstej i kwaśnej śmietany. Smacznego!