



Bigos popularny

★★★★★(4)

80 minut

5 osób

średni

Wartości odżywcze

773 kcal / 1 porcję (535 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 144.40 kcal 7.22%	Białko 9.42 g 18.84%	Węglowod. 4.00 g 1.48%	Tłuszcze 10.66 g 15.23%	Błonnik 1.24 g 4.96%	GDA 7.22 %
---	-----------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Kapusta kiszona - 990g (9 szklanek)
- Cebula - 90g (1 ¼ sztuki)
- Kielbasa zwyczajna - 400g
- Wieprzowina, łopatka - 1000g
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 60g (4 łyżeczki)
- Śliwki z pestką, suszone - 70g
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Majeranek otarty, suszony - 6g (2 łyżeczki)
- Kmin rzymski - 5g (łyżeczka)
- Podgrzybek - 50g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kapustę odciśnij z nadmiaru kwasu, zalej wodą i ugotuj do miękkości.

KROK 2: Grzyby namocz i ugotuj.

KROK 3: Mięso pokrój w kostkę i podsmaż, następnie dodaj pokrojoną cebulę, jałowiec. Podlej szklanką wody i duś do miękkości.

KROK 4: Do kapusty dodaj mięso, pokrojoną kielbasę, śliwki pokrojone w paseczki i koncentrat pomidorowy.

KROK 5: Dopraw pieprzem i majerankiem. Kminek zaparz wrzącą wodą i precedź do bigosu (ziarenka wyrzuć).

KROK 6: Grzyby pokrój w paseczki, wodę zachowaj do bigosu. Gotuj ok. 60 minut na wolnym ogniu, od czasu do czasu mieszaj.

* Bigos jest tym lepszy, im dłużej go gotujesz.

Smacznego!

