



phot. Tomasz Trojanowski

Bigos domowy

Bigos według tradycyjnego przepisu

Bigos domowy



Czas przygotowania:

3 godziny

Składniki dla 8 osób:

800 g świeżej kapusty
650 g kiszzonej kapusty
250 g wołowiny
100 g wędzonego boczku
500 g kielbasy
150 g cebuli
30 g łożu wołowego
30 g suszonych grzybków
60 g suszonych śliwek
100 g jabłka (jedno małe)
200 ml czerwonego wytrawnego wina



Przyprawy: sól, liść laurowy, czarna pieprz, ziele angielskie



2. Osobno ugotować posiekaną kiszoną kapustę z dodatkiem łożu. W czasie gotowania dodać pokrojony w kostkę boczek. Ugotowane kapusty połączyć, dodać starte na grubej tarce jabłko, dokładnie wymieszać, gotować jeszcze kilkanaście minut.
3. Kielbasę pokroić w kostkę, przysmażyć na patelni. Dodać do bigosu. Na końcu wlać wino. Dusić jeszcze przez moment.

Gotowej potrawy: 2,8 kg

Zawartość w 100 g potrawy:

<i>Białko</i>	5,4 g
<i>Tłuszcz</i>	6,4 g
<i>Węglowodany</i>	2,4 g
<i>B:T:W</i>	1:1,2:0,4
<i>kcal</i>	115,7