

grzybowy kapuśniak z boczniakami

Ten wyśmienity kapuśniak jaki udało mi się wczoraj wyczarować, zawdzięcza swoje walory smakowe głównie bulionowi, który w dużym stopniu nadaje potrawie swój charakter.

Najwyższe miejsce na podium w tej potrawie, zajmują nade wszystko boczniaki – grzyby o niesamowitych właściwościach zdrowotnych. Obniżają one bowiem, poziom cholesterolu i cukru we krwi, leczą objawy przemęczenia mięśni, ścięgien i stawów. Mają nawet zdolność do niszczenia niektórych komórek nowotworowych. Poza tym są doskonałym źródłem białka (przyswajalnego aż w 70%), zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe, komplet witamin z grupy B, witaminę C, oraz minerały takie jak wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas, selen, sód i cynk. Boczniaki zawierają również ergotioneinę – przeciwutleniacz, który chroni nasze komórki przed uszkodzeniem i starzeniem się! Po takiej dawce wiedzy, nie sposób obojętnie potraktować ten dar natury:)

Zupa ta została przygotowana zgodnie z zasadami metabolic balance®

Składniki: 4 porcje

- 1,5 litra *bulionu warzywnego**,
- 4 ząbki posiekanego w talarki czosnku,
- 2 szalotki,
- 500 gram boczniaków,
- 450 gram dobrej kapusty kiszanej (posiekanej na krótkie nitki),
- liść laurowy,
- 4 ziarenka ziela angielskiego,
- 8 ziarenek czarnego pieprzu,
- pół łyżeczki utłuczonych ziaren kolendry,
- sól i pieprz do smaku,
- 4 łyżki dobrej oliwy (idealnie spełnia się „Golden Drop”)

Wykonanie:

1. Na patelni ceramicznej lub teflonowej podgrzewamy łyżkę oliwy, następnie wrzucamy szalotkę z czosnkiem, przużymy ok. 5 minut, po tym czasie dodajemy pokrojone boczniaki i dusimy kolejne 5 minut.

2. Do dużego garnka wrzucamy posiekaną kapustę, listek laurowy, ziele angielskie, ziarnka pieprzu i zalewamy 2 szklankami bulionu, dusimy na małym ogniu ok. 30 minut, aż kapusta zmięknie.

3. Do garnka z ugotowaną kapustą dodajemy podduszone grzyby z cebulą i czosnkiem, zalewamy resztą bulionu i doprowadzamy do smaku, gotujemy na małym ogniu ok. 5 minut.

Kapuśniaczek najlepiej smakuje następnego dnia, gdy przyprawy zdążą dokładnie przeniknąć do potrawy. Podajemy gorący polany dobrą oliwą.

Happy Balanced Meal !



***Bulion Warzywny**

Składniki: (2 litry wywaru)

- 2 cebule posiekane w pióra,
- 2 pory pokrojone w talarki,
- 4 łodygi selera pokrojone w kostkę,
- 4 marchewki pokrojone w słupki,
- 125 gram świeżych grzybów, pokrojonych na cztery części,
- 6 ząbków czosnku,
- 8 łodyg (z liśćmi) kolendry lub pietruszki,
- 2 listki laurowe,
- 2 ziarenka ziela angielskiego,
- 8 ziarenek czarnego pieprzu,
- szczypta soli i pieprzu do smaku,
- 2,5 litra wody.

Wykonanie:

1. Dokładnie umyte, a następnie pokrojone warzywa wkładamy do dużego garnka zalewamy zimną wodą i doprowadzamy do wrzenia. Gdy warzywa z wodą się zagotują, zmniejszamy ogień. Gotujemy bulion bez pokrywki, tak aby zawartość płynów się zredukowała do ok 2 litrów, ok. 1,5 godziny.

2. Wystudzony bulion przecedzamy (najlepiej przez gazę). Używając łyżki „wyciskamy” z warzyw cenny i aromatyczny ekstrakt.

Idealnie nadają się do zup, jak i również w gotowaniu ryżu.