



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)
- Kiełbasa 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 kiełbasę, śliwki pokrojone w paseczki i koncentrat pomidorowy.

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

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!

