

# Wegetariańskie leczo z młodej kapusty

Autor: **hajduczek-naturalnie**Przepisów: **366** Ocena: **4653**

3-4 os.



30 min



łatwe



tanie

## Składniki:

- 2 słodkie czerwone papryki
- 1 cebula
- 3-4 łyżki oliwy/oleju/masła klarowanego
- 1 łyżeczka siodu – syropu klonowego, miodku mniskowego, syropu z pokrzywy – użyłam tego ostatniego, bo akurat miałam otwarty sło
- nieduża główka młodej kapusty, około 400 gramów
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- 1 łyżeczka papryki wędzonej
- 1 łyżeczki papryki ostrej
- 1 puszka pomidorów (u mnie słoik 400 g, zaprawiany ubiegłego lata)
- sól i czarny pieprz
- do podania: kasza, ryż lub dobre pieczywo

## Sposób przygotowania:

- 1 Cebulę posiekaj w piórka/półksiężycy, paprykę pokrój w grube paski. Na dnie dużego i szerokiego garnka rozgrzej tłuszcz, dodaj pokrojone warzywa i smaż przez 1 – 2 minuty. Po tym czasie dodaj syrop klonowy (lub inny wybrany sód), zamieszaj i smaż przez 8 – 10 minut, czyli do momentu, aż papryka zmięknie.
- 2 W tym czasie poszatkuj kapustę. Dodaj ją do podsmażonych warzyw razem z przyprawami – papryką słodką, ostrą i wędzoną, wymieszaj i duś przez kolejne 15 – 20 minut.
- 3 Warzywa (paprykę, cebulę i młodą kapustę) warto jak najdłużej podsmażać w szerokim garnku. Im dłużej będziesz je smażyć, tym smaczniejsze będzie leczo – zyska nieco dymny aromat. Dlatego trzeba pozwolić paprykom powoli i długo smażyć się z cebulą oraz młodą kapustą, a z dodaniem pomidorów poczekać na sam koniec.
- 4 Na koniec wlej pomidory, dodaj sól oraz pieprz i gotuj jeszcze przez 5 minut.
- 5 Dzięki długiemu podsmażaniu gotowe leczo nie tylko smakuje, ale też pachnie zupełnie jak to nad Balatonem. Ze świeżo ugotowaną kaszą jaglaną nasze wegetariańskie leczo z młodej

kapusty komponowało się naprawdę dobrze. Smacznego!

Twoje notatki do przepisu: