

Drobiowe zawijasy w kapuście

Przepis dodany przez użytkownika aleksa6

Drobiowe zawijasy w kapuście

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- 1 kurczak (ok. 1 kg), 8-10 jak najcieńszych plasterków wędzonego boczku, -
- sól, pieprz, odrobina tłuczonego jałowca, -
- 4-6 ząbków czosnku (w sezonie 1-2 strąki świeżej papryki -
- główka kapusty (ok. 1 kg), 1 pełna łyżeczka soli -
- 1 łyżeczka cukru, 2-3 winne jabłka lub soku z cytryny, albo kwasek, -
- 1 łyżka mąki, 2-3 cebule, 1 łyżeczka oliwy lub oleju słonecznikowego. -

Etapy przyrządzenia:

- 1.** Kapustę poszatkować, posolić, pozostawić na misce przez 10 min. W tym czasie pokrajać w krążki cebule, włożyć na mocno rozgrzany w rondlu tłuszcz, podsmażyć. Dodać kapustę i przyprawy (prócz jabłek czy cytryny) i dusić 15 min. bez przykrycia, następnie przykryć i dusić dalej przez 30min. Kurczaka starannie umyć (mrożonego całkowicie rozmrozić), podzielić na 8-10 części, wyjmując wszystkie grubsze kości.

Do każdej porcji dołączyć 1/2 ząbka czosnku, paseczek papryki, suto posypać przyprawami, owinać paskiem boczku, spiąć drewnianą wykałaczką lub specjalnym spinaczem. Włożyć na patelnię i mocno ze wszystkich stron obsmażyć. Dodać do kapusty, przyprawiając ją jabłkami lub innym kwasem i dusić jeszcze ok. 30 min. (do miękkości). Podprawić kapustę mąką zrumienioną na suchej patelni, nie dodawać tłuszczu, by nie zwiększać kaloryczności potrawy.