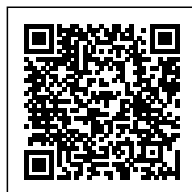




KALE KĀPOSTI NO HUGO







Kale kāposts ne visai populārs pie mums, toties, savas uzturvērtības pēc, ieteicams pagatavošanai ik vienā māsaimniecībā. Ne katru dienu, bet ik pa laiciņam. Šoreiz būs sautējums, kam klāt pagatavoju ātri apceptu cūkgaļas fileju.

Jums būs nepieciešams: (4 porcijām)

Kāpostam:

Neliela galviņa kale kāposta vai tā lapas

6 lielāki kartupeļi

1 sīpols

Sāls, malti melnie pipari, maltas ķīmenes

Nedaudz eļļas

Gaļai:

Cūkgaļas mazā fileja

1 sīpols

Sāls, malti melnie pipari, asā maltā paprika

Nedaudz eļļas

Pieeja:

Katliņā uzkarsējiet nedaudz eļļas un apcepjiet smalki sagrieztu sīpolu. Pievienojiet smalki sagrieztu kāpostu un kartupeļus un rūpīgi apcepjiet. Bagātiniet ar sāli, pipariem un maltām ķīmenēm.

Pievienojiet nedaudz ūdens un sautējiet līdz kartupeļi gatavi, vajadzības gadījumā pa bišķītim papildinot ūdeni

Gaļai: nelielā eļļas daudzumā apcepjiet smalki sagrieztu sīpolu. Pievienojiet gabaliņos sagrieztu fileju, sāli, piparus, papriku un kārtīgi apcepjiet. Pasautējiet šķidrumā, kas radīsies apceptot fileju, līdz tas iztvaiko.

GATAVS!!

Lai labi garšo, draugi!

Jūsu Hugo

