KALE KĀPOSTI NO HUGO





Kale kāposts ne visai populārs pie mums, toties, savas uzturvērtības pēc, ieteicams pagatavošanai ik vienā mājsaimniecībā. 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 ķimenes
Nedaudz eļļas
Gaļai:
Cūkgaļas mazā fileja
1 sīpols
Sāls, malti melnie pipari, asā maltā paprika
Nedaudz eļļas

Pieeja:
Katliņā uzkarsējiet nedaudz eļļas un apcepiet smalki sagrieztu sīpolu. Pievienojiet smalki sagrieztu kāpostu un kartupeļus un rūpīgi apcepiet. Bagātiniet ar sāli, pipariem un maltām ķimenēm. Pievienojiet nedaudz ūdens un sautējiet līdz kartupeļi gatavi, vajadzības gadījumā pa bišķītim papildinot ūdeni
Gaļai: nelielā eļļas daudzumā apcepiet smalki sagrieztu sīpolu. Pievienojiet gabaliņos sagrieztu fileju, sāli, piparus, papriku un kārtīgi apcepiet. Pasautējiet šķidrumā, kas radīsies apcepot fileju, līdz tas iztvaiko.
GATAVS!!

Lai labi garšo, draugi!
Jūsu Hugo





