

Karmelizowana kapusta z jajem w koszulce

czas: 50 minut

ilość: 4 porcje

poziom: 0 0

Składniki:

- 200 g koncentratu pomidorowego
- 3 ząbki posiekanego czosnku
- 2 łyżeczki mielonej kolendry
- 1,5 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka chili w płatkach
- 1 średnia kapusta włoska
- 100 ml oliwy z oliwek
- 4 jaja Kotliny Natury
- sól i pieprz do smaku

do podania: jogurt grecki, koperk, świeża kolendra

Przygotowanie

1. W małej misce wymieszaj koncentrat pomidorowy, czosnek, kolendrę, kmin rzymski i płatki czerwonej papryki.
2. Przekrój kapustę na pół. Pokrój każdą połówkę na 4-5 części.
3. Rozgrzej ¼ oliwy na dużej patelni lub rondlu, na średnim ogniu. Smaż kapustę partiami, obracając od czasu do czasu, do lekkiego zwęglenia, około 4 minut z każdej strony. Dopraw ją solą. Przełóż kapustę na talerz.
4. Wlej resztę oliwy na patelnię. Dodaj przyprawioną pastę pomidorową i smaż na średnim ogniu, często mieszając, aż pasta pomidorowa lekko ściemnieje, 3-4 minuty. Wlej na patelnię tyle wody, by sięgała do połowy wysokości patelni, dopraw solą i doprowadź sos do wrzenia. Umieść kawałki kapusty z powrotem na patelni (powinny się skurczyć podczas gotowania). Przykryj patelnię pokrywką i smaż, obracając od czasu do czasu, aż będą miękkie, a płyn w większości odparuje, 40-50 minut.
5. W międzyczasie ugotuj 4 jaja w koszulce. Wbij jajo do małej miseczki. W garnku zagotuj litr wody. Po zagotowaniu zmniejsz ogień, by woda delikatnie bulgotała. Dodaj 1 łyżkę octu. Następnie zamieszaj ją w taki sposób, by na środku utworzył się wir. Cały czas mieszając, w środek wiru wlej jajo z miseczki i gotuj 3 minuty. Wyjmij je łyżką cedzakową i odłóż na bok.
6. Posyp kapustę koperkiem i kolendrą. Podawaj z jogurtem oraz jajem w koszulce. Smacznego!

Kotlina Natury położona jest u Podnóża Sudetów. To prosto stąd na Twój stół trafiają jaja z chowu ekologicznego, wolnego wybiego, a także te znoszone przez kury zielonoożki.