



## Bigos popularny

★★★★★(4)

80 minut

5 osób

średni

### Wartości odżywcze

**773 kcal** / 1 porcję (535 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>144.40 kcal</b> 7.22%	Białko <b>9.42 g</b> 18.84%	Węglowod. <b>4.00 g</b> 1.48%	Tłuszcze <b>10.66 g</b> 15.23%	Błonnik <b>1.24 g</b> 4.96%	<b>GDA</b> <b>7.22 %</b>
---	-----------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Kapusta kiszona - 990g (9 szklanek)
- Cebula - 90g (1 ¼ sztuki)
- Kiełbasa zwyczajna - 400g
- Wieprzowina, łopatka - 1000g
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 60g (4 łyżeczki)
- Śliwki z pestką, suszone - 70g
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Majeranek otarty, suszony - 6g (2 łyżeczki)
- Kmin rzymski - 5g (łyżeczka)
- Podgrzybek - 50g

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kapustę odciśnij z nadmiaru kwasu, zalej wodą i ugotuj do miękkości.

**KROK 2:** Grzyby namocz i ugotuj.

**KROK 3:** Mięso pokrój w kostkę i podsmaż, następnie dodaj pokrojoną cebulę, jałowiec. Podlej szklanką wody i duś do miękkości.

**KROK 4:** Do kapusty dodaj mięso, pokrojoną kiełbasę, śliwki pokrojone w paseczki i koncentrat pomidorowy.

**KROK 5:** Dopraw pieprzem i majerankiem. Kminek zaparz wrzącą wodą i przedź do bigosu (ziarenka wyrzuć).

**KROK 6:** Grzyby pokrój w paseczki, wodę zachowaj do bigosu. Gotuj ok. 60 minut na wolnym ogniu, od czasu do czasu mieszaj.

\* Bigos jest tym lepszy, im dłużej go gotujesz.

Smacznego!

