



Hozzávalók:

60-70 dkg fejes káposzta, 4 evőkanál olaj, 2 evőkanál kristálycukor, só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 25 dkg nagykockatészta

1. A káposztát megtisztítjuk, kitorzsázzuk, nagy lyukú reszelőn lereszeljük. Az olajat egy lábasban kissé megforrósítjuk, majd a cukrot 1 perc alatt világosbarnára karamellizáljuk rajta. Vigyázzunk, ne pirítsuk sötétre, mert akkor megég, megkeseredik. A káposztát beleszórjuk, megpirítjuk, enyhén sózzuk, a borssal fűszerezzük, lefödve kb. 20 perc alatt megpároljuk. Közben többször megkeverjük, de víz nem fontos alá, inkább csak a saját levében puhuljon.

2. A tésztát enyhén sózott, forrásban lévő vízben kifőzzük, leszűrjük, lecsöpögtetjük, a pirított káposztával összekeverjük.

Jó tanács

- A pirított káposztához 2-3 evőkanál zabkorpát is keverhetünk, így az étel élelmi rostokban és vitaminokban gazdagabbá válik.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag: 424 kcal • fehérje: 12,2 gramm • zsír: 13,0 gramm • szénhidrát: 65,5 gramm • rost: 5,0 gramm • koleszterin: 42 milligramm

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.