

# Kotlety wieprzowe z kapustą

Tak przygotowana kapusta zachowuje świeży smak i właściwości odżywcze.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

70 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

1 łyżka oleju  
4 kotlety wieprzowe (ok. 170 g każdy)  
3/4 łyżeczki soli  
1/4 łyżeczki czarnego pieprzu  
1 średnia cebula pokrojona w cienkie plasterki  
2 grubo pokrojone marchewki  
2 ząbki czosnku pokrojone w cienkie plasterki  
1 szklanka białego wina  
1 mała główka poszatowanej kapusty  
1 liść laurowy, 3 całe goździki  
2 łyżki białego octu winnego  
1 łyżeczka cukru

## **PRZYGOTOWANIE:**

- 1) Rozgrzać olej na dużej teflonowej patelni na średnim ogniu. Mięso przyprawić, posypując 1/4 łyżeczki soli i pieprzem. Ułożyć kotlety na patelni. Smażyć po 3 minuty z każdej strony, aż dobrze się przyrumienią z obu stron. Przenieść na talerz.
- 2) Zmniejszyć ogień. Wrzucić na patelnię cebulę, marchewkę i czosnek. Smażyć około 5 minut, aż cebula zmięknie. Wlać wino. Zagotować. Dodać kapustę, liść laurowy i goździki, zamieszać. Przykryć. Dusić 20–30 minut na wolnym ogniu, aż kapusta zmięknie.
- 3) Dodać ocet winny, cukier i pozostałe 1/2 łyżeczki soli. Wrzucić mięso z powrotem na patelnię. Przykryć. Dusić jeszcze około 10 minut na wolnym ogniu, aż będzie dobrze ugotowane. Można podawać z gotowanymi ziemniakami.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 275 kcal, 29 g białka, 13 g węglowodanów, 12 g tłuszczów, 3 g NNKT, 73 mg cholesterolu, 5 g błonnika, 524 mg sodu