



ZASMAŻANA CZERWONA KAPUSTA Z KIEŁBASKAMI

Zagotuj wodę i wrzuć mix z czerwoną kapustą Fit&Easy, gotuj około 15 minut. Odlej wodę. W międzyczasie obierz jabłko i zetrzyj na tarce na grubych oczkach, cebulę obierz i pokrój w piórka, kiełbaski pokrój na kawałki długości około 5 cm. Na patelni rozgrzej olej, wrzuć kiełbaski przesmaż je do zarumienienia. Do przesmażonych kiełbasek dołóż miód, ocet winny oraz przegotowany mix z czerwoną kapustą, starte jabłko, pokrojoną cebulę. Dopraw solą, pieprzem, papryką i rozmarynem. Możesz delikatnie podlać wodą. Dokładnie wymieszaj i przykryj pokrywką. Duś około 10 minut. Odkryj pokrywkę i jeszcze chwilę podsmażaj, aby odparował nadmiar płynu.

Składniki:

Fit&Easy mix z czerwoną kapustą 250g
4 frankfurterki lub kabanosy lub inne cienkie kiełbaski
50 ml octu z czerwonego wina
50 g miodu
1 jabłko
1 czerwona cebula
1 łyżeczka rozmarynu
olej do smażenia
sól, pieprz, ostra papryka mielona