



Orkaitėje keptas kopūstas

Ingredientai

- 1 Galva kopūsto
- 100 g šoninės
- 2 Skiltelės česnako
- 1 Šaukštas garstyčių
- 2 Šaukštai Medaus
- 0.5 l obuolių sulčių
- 2 Šaukštai MAGGI BIO vištienos sultinio
- 50 g Sviesto
- 1 Šaukštas juodieji pipirai
- 2 morkos
- 300 g Bulvių
- 2 raudoni svogūnai

Instrukcija

1. Pirmiausia nupjaukite kopūsto apačią, kad jis stabiliai stovėtų skardoje. Nuo kopūsto pašalinkite negražius arba nudžiūvusius išorinius lapus.
2. Įkaitinkite keptuvę ant vidutinės ugnies ir tada įdėkite į keptuvę susmulkintą šoninę. Leiskite riebalams ištirpti ir tada į keptuvę suberkite susmulkintą česnaką. Švelniai pakaitinkite ir supilkite garstyčias, medų, obuolių sultis ir 2 šaukštus Maggi sultinio. Užvirinkite, sumažinkite ugnį ir troškinkite ant silpnos ugnies 10-15 minučių. Į padažą įdėkite sviestą, leiskite jam ištirpti. Padažą pagardinkite šviežiais maltais juodaisiais pipirais.
3. Supjaustytas daržoves, t.y. morkas, bulves ir svogūnus, sudėkite į keptuvę arba į ketaus puodą su dangčiu. Daržoves išdėliokite kraštuose, o kopūsto galvą dėkite į vidurį. Tiek kopūstą, tiek daržoves užpilkite padažu. Kepimo skardą ar puodą su daržovėmis uždenkite folija arba dangčiu ir pašaukite įkaitintą iki 200 laipsnių orkaitę. Kopūstą ir daržoves kepkite apie 45 minučių, kartais vis palaistydami padažu. Tada nuimkite foliją arba dangtį ir dar pakepkite apie 15 min vis palaistydami padažu.

78 Minutės

4

Angliavandeniai	66.26 g
Energija	498.06 kcal
Riebalai	22.29 g
Baltymai	13.63 g