Lekka młoda kapustka :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- Młoda kapusta - 1/2
- Koperek - trochę
- Magii - do smaku
- Natka pietruszki - trochę
- Szczypiorek - trochę
- Olej - 1 łyżka
- Sól - do smaku
- Pieprz - do smaku

Dodatkowe info:

Składniki podam orientacyjnie, bo to zależy ile tak na prawdę kapustki potrzebujemy, czy dla całej rodziny czy tylko dla siebie :) I jak bardzo lubimy zioła, ja uwielbiam dlatego dałam ich bardzo dużo :)

Taka kapustka świetnie pasuje jako dodatek do obiadu czy po prostu samodzielny posiłek z np. kromką pełnoziarnistego chlebka. Kapustka jest duszona na wodzie, bez dodatku tłuszczu, jednak aby wszystkie witaminy mogły się przyswoić warto dodać choć łyżeczkę jakiegoś oleju bądź oliwy :) Jej smak wzbogaciłam świeżą natką pietruszki, koperkiem i magii.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kapustkę szatkujemy, zioła drobno kroimy i wszystko wrzucamy do garnka, na którego dno należy nalać wodę. Dodajemy przyprawy.

KROK 2: Dusimy do miękkości ok. 30-40 minut :) I gotowe :)