



całość (10 porcji) 1700 kcal  
1 porcja 170 kcal

## Bigos Mamy

### Składniki:

1000g kapusty kiszonej  
600g fileta z piersi kurczaka  
180g kabanosów drobiowych  
100g marchwi  
90g cebuli  
270g pieczarek  
60g (3 łyżki) powideł śliwkowych  
45g (3 łyżki) przecieru pomidorowego  
30g (3 łyżki) oliwy z oliwek  
10g (2 łyżeczki) pieprzu czarnego  
4g (łyżeczka) ziela angielskiego  
5g (4 liście) liści laurowych

### Sposób przygotowania:

Mięso dokładnie umyć i osuszyć. Do garnka wlać oliwę, umieścić mięso i dodać marchew, cebulę, listki laurowe, ziarenka ziela, pieprzu. Całość zalać zimną wodą do takiego poziomu, by wszystkie składniki były przykryte. Gotować wywar, aż do uzyskanie pożądanej miękkości mięsa, które następnie należy wyjąć i pokroić na małe kawałki. W zależności od upodobań, kiszoną kapustę opłukać i dodać do garnka, gdzie znajdują się wszystkie składniki. Zalać ją bulionem do takiego poziomu, by była przykryta. Gotować na wolnym ogniu około półtorej godziny, od czasu do czasu mieszając. W razie potrzeby podlać bulionem.

Kabanosy pokroić w plasterki; obsmażyć na patelni z odrobiną oliwy i drugą cebulą pokrojoną w piórka; dodać do bigosu wraz z wcześniej pokrojonym mięsem drobiowym i plasterkami pieczarek. Doprawić resztą ziela, pieprzu i listków laurowych, koncentratu pomidorowego i powidłami śliwkowymi. Całość dusić około 30 minut



POTRAWA  
BEZGLUTENOWA



POTRAWA  
BEZMLECZNA



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ JAJEK



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ DROżdży