

## KARBONATKI Z SEREM

### składniki

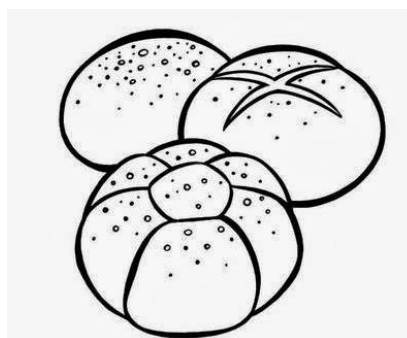
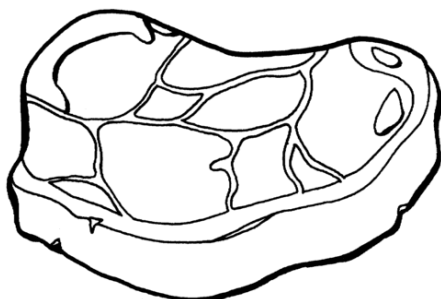
- 40 dag mielonego mięsa wieprzowo-wołowego
  - 15 dag chudego sera białego
  - jajko
  - tarta bułka
  - olej
  - sól, pieprz do smaku
- gałka muszkatułowa

### przygotowanie

Mięso wymieszać z jajkiem, dodać drobno starty i przesuszony lekko ser, przyprawić do smaku. Formować niewielkie karbonatki o wrzecionowatym kształcie. Otoczyć je w tartej bułce, smażyć na dobrze rozgrzanym oleju.

### tak na marginesie

Obowiązkowym dodatkiem do karbonatek była w śląskiej kuchni gałka muszkatułowa czyli nasiona muszkatłowca korzennego, stosowanego przed wiekami nie tylko jako przyprawa, lecz także lek (między innymi na wzdęcia). W regionalnej kuchni górnośląskiej gałka muszkatułowa była powszechnie stosowanym dodatkiem do mięs mielonych.



# modro kapusta

składniki:

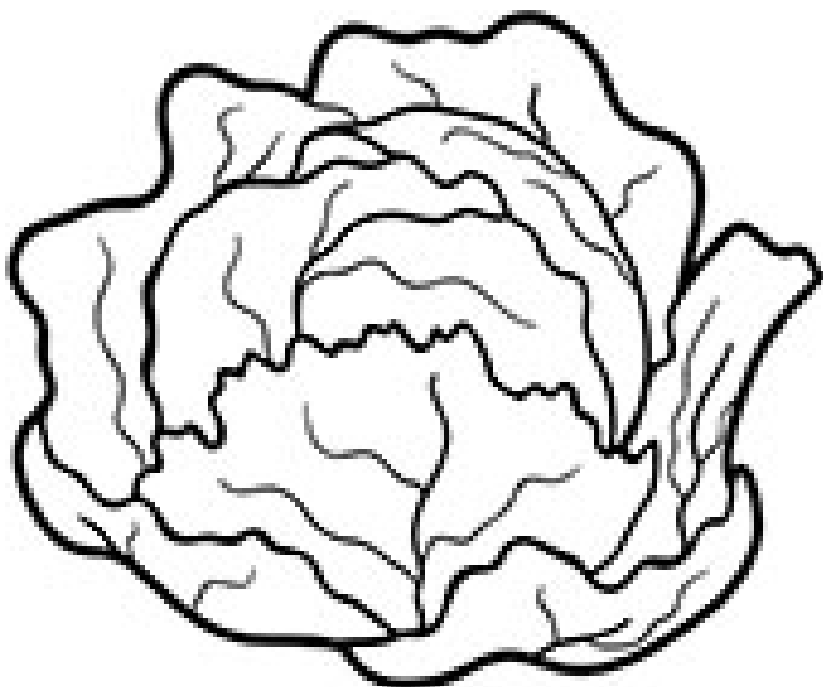
- 1 kg czerwonej kapusty
- 1 średnia cebula
- 15 dag wędzonego boczku
- sól, cukier, pieprz, ocet do smaku

przygotowanie:

Poszatkowaną kapustę ugotować w posolonej wodzie. Boczek pokroić w kostkę i usmażyć, a następnie pokrojoną w kostkę cebulę zeszklić razem z boczkiem. Kapustę odcedzić, dodać boczek z cebulą. Przyprawić do smaku solą, cukrem, pieprzem, octem i wymieszać

tak na marginesie:

Czerwona kapusta uznawana jest nie tylko za typowy element kuchni śląskiej, ale i wielkopolskiej, można spotkać przepisy zalecające dodać do powyższych składników winne jabłko, czasem rodzynek czy liść laurowy. "Modro" to doskonały dodatek nie tylko do rolady - świetnie smakują z nią niemal wszystkie rodzaje mięs.



# KAPUSTA

