Тушкована червона капуста з яблуками

Червона тушкована капуста з яблуками і спеціями в Німеччині – один з основних гарнірів до смаженого м’яса, птиці та дичини.

Завдяки пурпуровому кольору та пікантному смаку ця страва претендує на звання королівської.

Капуста – це простий і доступний продукт, що широко використовується в осінньому та зимовому меню. Ті, що полюбляють білокачанну капусту, залюбки смакуватимуть й червоною. Це не звична та рідкісна страва на нашому столі. Доволі щільні червоні качани викликають недовіру, а даремно.

Червона капуста за багатьма показниками перевершує свою білокачанну родичку та забезпечить вас вітамінами A, C і K.

- 1 кг червоної капусти
- 300-400 г кислих яблук
- 2 цибулі
- 4 столових ложки олії
- 1 лавровий листок
- 3 ягоди ялівцю
- 3 гвоздики
- 1 чайна ложка мелених спецій (мускатний горіх, кориця, коріандр, імбир)
- сіль, перець, цукор
- 2 столові ложки оцту із червоного вина
- 2 столові ложки желе із червоної порічки
- 125 мл води чи червоного вина

Зачистити головку капусти від зіпсутих перших листків, розрізати надвоє чи на чотири та тонко нашинкувати. Помити яблука, почистити й нарізати дрібними шматочками. Почистити та дрібно посікти цибулю.

Нагріти глибоку та велику сковорідку з олією. Легко обсмажити посічену цибулю, лише до прозорості. Додати нашинковану капусту, нарізані яблука, обережно перемішати та протушкувати на середньому вогні декілька хвилин, щоб капуста трішки осіла.

Додати лавровий листок, гвоздику, ягоди ялівцю, мелені спеції, сіль, перець, желе із червоної порічки й воду чи вино. Усе перемішати, накрити кришкою та готувати на малому вогні 45-60 хв, вкінці скуштувати капусту і приправити відповідно смаку сіллю та цукром.

> *Червона капуста має залишатися трішки хрусткою «на зубок», не слід її перетушкувати.*

За бажанням, для кращого та насиченого смаку, можна додати вершкового масла, воду змінити на червоне чи біле вино, або навпіл. Желе із червоної порічки можна замінити тушкованою журавлиною.

Тушковану червону капусту добре подавати із запеченим м’ясом, особливо смакуватиме із дичиною, свининою, гускою чи качкою.















