**Klub zdravia Poprad – 12. 11. 2013**

**Kapustová polievka**

Biela kapusta, mrkva, cibuľa, pšeno, cesnak, sójová omáčka, zeleninová soľ(Alnatura), olej.

Cibuľu pokrájame na jemno a osmažíme na oleji. Kapustu pokrájame na rezance, mrkvu na tenké kolieska a krátko podusíme. Zalejeme vodou a ochutíme zeleninovým bujónom v prášku Alnatura,vsypeme pšeno a celé to varíme, až kým všetko nebude mäkké. Polievku odstavíme a dochutíme cesnakom, sójovou omáčkou a posekaným zeleným petržlenom.

**Paradajková kapusta**

Biela kapusta, mletá rasca, zeleninový bujón, paradajkový pretlak, petržlenová vňať, cibuľa, cesnak, olej, biely jogurt – kyslá smotana.

Kapustu postrúhame, pridáme rascu, zeleninový bujón, zalejeme vodou a varíme. V menšom hrnci na oleji udusíme cibuľu. Keď je cibuľa mäkká pridáme paradajkový pretlak ochutený cukrom, cesnakom a vlejeme do uvarenej kapusty. Do jogurtu alebo kyslej smotany pridáme hladkú múku (kukuričný škrob) rozmiešame a pridáme do kapusty, celé to povaríme. Dochutíme a pridáme petržlenovú vňať.

**Kapustové opojenie**

Kapusta, mletá rasca, zeleninová soľ, sójové bôby, paradajkový pretlak, udené tofu, droždie, cibuľa, cesnak, oregáno, olej cukor, soľ.

Cez noc namočené sójové bôby uvaríme do mäkka. Pri varení sa tvorí veľa bielej peny – bielkoviny. Je potrebné pridať trošku oleja, aby sa pena vstrebala a až potom zavrieť tlakový hrniec. Varíme na malom plameni, pri nízkej teplote. Uvarené sójové bôby pomelieme alebo popučíme ako keby sme robili zemiakovú kašu. Cibuľu pokrájame, udusíme, droždie rozpustíme na cibuľke, pridáme cesnak, popučené udené tofu, oregáno (majoránku), soľ a vmiešame do sójových bôbov z čoho nám vznikne hustá kaša.

Kapustu pokrájame, pridáme mletú rascu a soľ. Na vymastený plech dáme polovicu kapusty, na to plnku zo sójových bôbov a druhú polovicu kapusty. V hrnčeku si pripravíme paradajkovú šťavu (pretlak rozriedený vodou) ochutenú soľou, cukrom, cesnakom a nalejeme na kapustu.

Vidličkou poprepichujeme kapustu, aby sa paradajková šťava dostala až do spodnej vrstvy. Pečieme v rúre 1 hod pri 1750 C. Namiesto sójových bôbov môžeme použiť fazuľu, šošovicu atď.

Dobrú chuŤ !