

### Sycylijska potrawka z kapusty

Sycylijska potrawka głównie kojarzy mi się z mieszanką warzyw typu bakłażan, cukinia, papryka w sosie pomidorowym. Tym razem jest inaczej, ta sycylijska potrawka jest z kapusty. Oczywiście można ją przygotować też bakłażanów. Z kolei pod nazwą caponata znajdziecie dopiero smak Sycylii: słodko-słony, z orzeszkami, chrupiącymi kawałkami warzyw, których podstawą są bakłażany i seler.

Ta wersja sycylijskiej potrawki z kapusty zawiera całą kompozycję warzyw, które są u nas dostępne o każdej porze roku. Ma wyrazisty smak. Słonawy dzięki oliwkom, słodkawy dzięki słodkiemu octowi balsamicznemu i rodzynkom. To wszystko doprawione orzechową nutką.

Proporcje warzyw w przepisie można śmiało zmieniać do czasu aż znajdziesz swój ulubiony smak.

Sycylijska potrawka z kapusty to moja wersja caponaty z warzyw zimowych od Marty Dymek.



## Print Recipe

Sycylijska potrawka z kapusty

★★★★★ (No Ratings Yet)

🌀 Loading...

By Manufaktura Ciastek – Serves: 6

### Ingredients

- pół główki ulubionej kapusty (u mnie pekińska),
- 1 cykoria,
- 2 garście jarmużu,
- 1 czerwona cebula,
- 3-4 łodygi selera naciowego,
- szklanka zielonych oliwek (najlepiej pokroić w paseczki),
- 2 łyżki podprażonych orzechów piniowych,
- 3 łyżki kaparów,
- 2 łyżki rodzynek,
- sól, pieprz
- 1 łyżka ksylitolu,
- 4 łyżki octu balsamicznego,
- olej kokosowy do smażenia

### Instructions

1

Kapustę, cykorię, jarmuż pokrój w paski, seler w plasterki, cebulę w półplasterki.

2

W dużym garnku podgrzej olej, wrzuć cebulę, seler, oliwki, kapary, orzeszki i rodzyнки.

3

Po 3-4 minutach dodaj kapustę, cykorię i jarmuż. Dopraw solą.

4

Mieszaj aż warzywa nasiąkną smakiem, a potrawka straci swoją objętość.

5

Po tym czasie dodaj resztę składników i duś warzywa jeszcze kilkanaście minut, tak by były dalej chrupiące, ale i miękkie.

### Notes

Świetnie smakuje i na ciepło, i na zimno. Zamiast orzechów piniowych, możesz użyć migdałów lub słonecznika, lub pestek dyni (wszystko podprażone).

---

## Wegańskie banoffee pie

Wegańskie banoffee pie... Oj! To jest pyszne! Odpowiedź na to jak zastąpić tradycyjny karmel i bitą śmietaną jest w tym przepisie na banoffee pie! Smak jest niezmierny, nie idzie się zatrzymać na jednym kawałku:)

Szczerze mówiąc było mi bardzo ciężko nie zjeść samej całego banoffee pie. To z pewnością będzie jeden z tych cudów, do których z chęcią powrócę. Zaskoczeniem był dla mnie smak kokosowej bitej śmietany, który cudownie zmieszał się ze słodkością karmelowego kremu i nie był nadto kokosowy. Idealne ciasto. Milion węglowodanów, ale co tam:) Lepszego banoffee pie nie ma i tyle. Ucztę czas zacząć.

Bardzo sceptycznie podchodziłam do pomysłu zamiany prawdziwego karmelu na ten z daktyli i masła orzechowego. Ale muszę Wam powiedzieć, że to połączenie jest hitem. Powstały krem idealnie pasuje też do tortów. Nie jest zbyt słodki, mimo dużej ilości daktyli, jest trochę orzechowy i trochę karmelowy. Dla mnie idealny. Nie ukrywam, że z chęcią będę do tego przepisu wracać.

Banoffee piezniknęło w jednej chwili. Właściwie ciężko było mi nie zjeść samej całego ciasta. Jest wprost uzależniająca, smakuje dzieciom, dorosłym, słowem wszystkim. Smak kokosowej bitej śmietany nie przeszkadzał w ogóle.

W tym przepisie zobaczysz jak łatwo zrobić coś z niczego, jak łatwo zwykły smak karmelu zamienić na zdrowsze składniki i jak z wielkiej niezdrowej bomby kalorycznej powstaje kolejna, ale zdrowsza już bomba kaloryczna: voila! wegańskie banoffee pie poleca się na każdą uroczystość. Wegańskie banoffee pie dla małych i dużych. Manufaktura Ciastek wie co robi:)



## Print Recipe

Sycylijska potrawka z kapusty

★★★★★ (No Ratings Yet)

🌀 Loading...

By Manufaktura Ciastek – Serves: 6

### Ingredients

- pół główki ulubionej kapusty (u mnie pekińska),
- 1 cykoria,
- 2 garście jarmużu,
- 1 czerwona cebula,
- 3-4 łodygi selera naciowego,
- szklanka zielonych oliwek (najlepiej pokroić w paseczki),
- 2 łyżki podprażonych orzechów piniowych,
- 3 łyżki kaparów,
- 2 łyżki rodzynek,
- sól, pieprz
- 1 łyżka ksylitolu,
- 4 łyżki octu balsamicznego,
- olej kokosowy do smażenia

### Instructions

1

Kapustę, cykorię, jarmuż pokrój w paski, seler w plasterki, cebulę w półplasterki.

2

W dużym garnku podgrzej olej, wrzuć cebulę, seler, oliwki, kapary, orzeszki i rodzyнки.

3

Po 3-4 minutach dodaj kapustę, cykorię i jarmuż. Dopraw solą.

4

Mieszaj aż warzywa nasiąkną smakiem, a potrawka straci swoją objętość.

5

Po tym czasie dodaj resztę składników i duś warzywa jeszcze kilkanaście minut, tak by były dalej chrupiące, ale i miękkie.

### Notes

Świetnie smakuje i na ciepło, i na zimno. Zamiast orzechów piniowych, możesz użyć migdałów lub słonecznika, lub pestek dyni (wszystko podprażone).