



Stek z głęba kapusty pekińskiej z chipsami z obierek po ziemniakach

Stek z głęba kapusty pekińskiej

- głęba z kapusty pekińskiej
- 1,5 łyżki oleju
- 1 ząbek czosnku
- Czarnuszka lub siemię lniane do posypania
- Sól, pieprz do smaku

Głęb z kapusty przekrajamy na pół. Rozgrzewamy głęboką patelnię z olejem, na którą wrzucamy obrany i rozgnieciony czosnek. Chwilę smażymy. Wkładamy obydwie połówki kapusty pekińskiej przekrojoną częścią do dołu. Przykrywamy pokrywką i dusimy przez 10 minut na średnim ogniu. Następnie odkrywamy patelnię i smażymy jeszcze bez przykrycia kolejne 5 minut. Po tym czasie głęba powinien nabrać złotego koloru (jeśli nie nabrał, należy smażyć dłużej, a jeśli załocit się wcześniej – to przerywamy smażenie). Wykładamy na talerz i posypujemy dodatkami (solą, pieprzem oraz czarnuszką lub siemieniem lnianym).

Uwaga: Kapusty nie solimy przed smażeniem, żeby „nie puściła” wody.

Chipsy z obierek po ziemniakach

- Obierki po ziemniakach
- Oliwa lub olej
- Sól smaku

Piekarnik nagrzewamy do temperatury 180° C w trybie termoobiegu. Obierki po ziemniakach (ziemniaki przed obraniem muszą być koniecznie dokładnie umyte) układamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia tak, aby tworzyły jedną warstwę i jak najmniej się dotykały nawzajem. Wkładamy blachę do nagrzanego piekarnika i pieczemy około 10 minut (zależy od grubości obierek – trzeba kontrolować czas i dostosować go do obierek). Kiedy obierki są rumiano-brązowe – są gotowe.

Smacznego!