

# Bigos dietetyczny

*Przepis: Karolina Remiasz-Konefał, mama Piotra (DILV + PLE)*

## **Składniki:**

- Kapusta biała, poszatkowana ok. 300 g
- Kapusta kiszona, ok. 300 g
- Chude mięso (np. pierś z kurczaka, polędwica, indyk, szynka)
- Wędzona w całości pierś z kurczaka
- Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, jałowiec, kminek, majeranek
- Według uznania: pieczarki lub grzyby suszone
- Przecier pomidorowy

## **Przygotowanie:**

Kapusty gotujemy do miękkości z przyprawami i grzybami. Chude mięso kroimy w kostkę, podduszamy i następnie dodajemy do kapusty. Pod koniec gotowania dodajemy pokrojoną w kostkę pierś kurczaka wędzonego. Nadajemy kolor dorzucając do bigosu 2 łyżeczki przecieru pomidorowego.