ВЕЧЕРЯ

Свинско с кисело зеле за деца

Класическо свинско с кисело зеле, омекотено за детската трапеза. Празнично ястие, което много български семейства слагат по Коледа - тук с по-малко подправки и сол.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 65 мин **Общо:** 75 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Глутен

Съставки

- 500 гр. свинско месо (бут или плешка), нарязано на хапки
- 1 глава кисело зеле (около 500 гр.), добре изплакнато със студена вода, изцедено и нарязано на ивици
- 2 с.л. зехтин
- 1 ч.л. червен пипер
- Малко черен пипер (по желание и само ако детето е над 1 годинка)
- 1 дафинов лист (по желание)
- 1 ч.ч. вода или зеленчуков бульон (по възможност безсолен)

Начин на приготвяне

1. Запържване на месото: В дълбок тиган или тенджера загрейте зехтина и добавете месото. Запържете го на среден огън, докато придобие златист цвят от всички страни.
2. Добавяне на киселото зеле: Добавете нарязаното кисело зеле към месото и разбъркайте. Задушете за около 5 минути, като разбърквате периодично.
3. Овкусяване: Поръсете с червения пипер и добавете черния пипер и дафиновия лист, ако използвате. Залейте ястието с водата или бульона и разбъркайте добре.
4. Готвене: Покрийте тигана или тенджерата с капак и оставете ястието да къкри на слаб огън за около 1 час или докато месото стане крехко, а зелето омекне. Ако водата се изпари, можете да добавите още малко, за да се задуши ястието добре.
5. Печене във фурната (по желание): За допълнителен вкус можете да прехвърлите ястието в тава и да го запечете за 20 минути на 180°C, за да придобие апетитна коричка.
6. Сервиране: Сервирайте топло, а за малко дете нарежете месото на ситно или го разкъсайте на тънки влакна. Можете да го комбинирате с варени картофи или резен пресен хляб.

Съхранение

- Съхранявайте свинското с кисело зеле в плътно затворен контейнер в хладилник до 2-3 дни. Преди сервиране затопляйте в тиган на слаб огън, разбъркващи често, докато стане горещо, след което охладете до топло преди повторна консумация.
- Месото и зелето запазват текстурата си добре при повторно затопляне, но се уверете, че все още са в собствения си сок - ако е прекалено сухо, добавете малко вода преди затопляне.

Замразяване

- Замразете на порции в плътно затворени пластмасови контейнери или торби за замразяване до 1 месец. Размразявайте в хладилник през нощта, след това затопляйте както при съхранение в хладилник.

Съвети

- Свинското с кисело зеле е любимо празнично ястие, което ще добави традиционен български вкус на вашата коледна трапеза. Киселото зеле е богато на витамини, а свинското месо е добър източник на протеини, което прави това ястие засищащо и полезно за цялото семейство.
