Smażona czerwona kapusta

    une demi-tête de chou rouge - une taille moyenne  
    2 feuilles de laurier  
    quelques grains de poivre noir poivre + quelques grains de piment de la Jamaïque  
    l'huile d'olive ou le jus d'un demi citron  
    le sel, la sauce de soja  
  
Chou râpé. Chauffer l'huile dans la casserole à fond épais. Mélanger le chou en remuant constamment. Dès le début, nous mettons toutes les épices, en dehors de jus de citron.  
Lorsque le chou est à moitié cuit, versez le jus de citron et remuer souvent pendant env. 10-15 minutes, ou jusqu'à ce que le chou soit tendre. À la fin de la saison avec le sel et le poivre. Ajouté quelques morceaux de prunes séchées.  
  
vous pouvez également servir avec tofu frit, des pois chiches …  
- Voir plus: <http://weganizm.com/d_czerwona_kapusta.html#sthash.idKNzowJ.dpuf>

**Chou rouge aux pruneaux**

\*\* 1 chou rouge moyen ( enlevez la première peau qui couvre et qui dure à la cuisson).  
\*\* 600g de pruneaux d'Agen.  
\*\* 1 gros oignon râpé.  
\*\* 2 c à s d'huile d'olive.  
\*\*1 bouillon légumes.  
\*\* Poivre, curcuma et thym.  
\*\* Ail écrasé   
\*\* 2 c à s de miel.  
\*\* 1 c à c rase de cannelle.  
\*\* 1 c à s rase de farine (facultatif).  
  
 Dans la cocotte, mettez l'huile d'olive. Faites dorer l'oignon râpé, quand ça prends couleur, juste couvrir d'eau, ajoutez les épices.  
Pendant ce temps, couper votre chou rouge en morceaux. Lavez, égoutter.  
Prenez 2 louches de sauce pour les pruneaux, ajouter le chou rouge, mélanger et fermer la cocotte. Laissez cuire encore 15 mn.  
Dans un faitout à fond épais, mettez les pruneaux (préalablement trempés  dans de l'eau chaude et une c à c de thé vert pour lui donner un bon goût rincez les pruneaux. Ajoutez le miel et la cannelle, laisser cuire à feu très doux jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Duszona czerwona kapusta Chou rouge braisé  
  
    1 oignon  
    1 tête de chou  
    verre d'eau  
    ½ tasse de raisins secs  
    5 pommes plus petites  
    3 cuillères à soupe de beurre  
    à soupe de farine  
    cuillère à café de sucre (ou plus, que vous le souhaitez doux)  
    épices: sel, le poivre, le laurier, le piment  
  
Poszatkuj petit chou. Plus le mieux, car il est alors plus facile de saison et suffoquer. Hacher finement l'oignon et zeszklij sur une cuillère de beurre dans une casserole. Essuyez la pomme sur une râpe à grosses mailles. Presser un verre de jus. Ajouter le chou dans la casserole, un verre d'eau, un verre de jus de pommes, ainsi que 3 pommes râpées. Tout l'assaisonnement avec le sel, le sucre, jeter les feuilles de laurier et le piment. Let active étouffé env. 20 min. à feu doux. Remuer le tout assez souvent. Puis jeter dans les raisins secs, le laisser sur étouffement. À la fin de chou saupoudrer de farine. Chou sera prêt après env. Une heure.