

## DUŠENÉ KYSANÉ ZELÍ

Jak připravit to správné, chuťově vyvážené, dušené kysané zelí? Každý to dělá trochu jinak, každý má jiné chutě, ale jedna věc je jistá, aby to byla ta správná dobrota, je potřeba hooodně osladit. Tentokrát však nahradíme cukr nízkokalorickým sladidlem, a bude to bez výčitek.

### Potřebujeme:

- balíček bílého kysaného zelí (cca 400 g)
- 1 menší cibule
- lžíce oleje nebo sádla
- 1 střední brambora (ideálně varný typ C)
- 2 lžičky práškového sladidla [STARLinea na bázi sukralózy](#)
- drcený kmín
- sůl
- v případě potřeby ocet

### Postup:

Kysané zelí vyndáme ze sáčku a v cedníku necháme chvíli okapat. Tekutinu zachytíme!!! Trochu tekutiny si ponecháme stranou, pro případné dochucení. Kdo chce, může zelí i propláchnout, ale podle nás tím ztrácí chuť.

Na sádlo nebo oleji si mezitím necháme zesklivatět nejmenší nakrájenou cibulku. K ní pak přidáme okapané a překrojené zelí, podlijeme vodou tak, aby bylo zelí ponořené. Přidáme drcený kmín, 2 lžičky práškového sladidla [STARLINEA na bázi sukralózy](#), špetku soli. Přiklopíme pokličkou a pozvolna dusíme **20 minut**.

Po 20 minutách ochutnáme, přisolíme, přisladíme, **ALE OPATRNĚ - STARLinea sladí 4x více než klasický cukr**, případně ještě okyselíme šťávou, co zůstala po scezení zelí. Pokud je vyvřená voda, dolijeme tak, aby sahala po kraj zelí.

K zelí přimícháme na jemném struhadle nastrouhanou bramboru, ideálně se vší šťávou, která při strouhání vyteče. Brambora nám zelí krásně zahustí (pokud by byla brambora málo škrobovitá, přimíchejte trochu bramborového škrobu rozdělaného v trošce vody). Necháme ještě dalších pár minut probublat, aby zelí krásně zhoustlo.

