

## קפוסטש קוצקה - פסטה עם כרוב



### רכיבים

- כרוב
- 1/2 2/1 כוס שמן קנולה לא שמן זית
- לפי הטעם מלח
- כף פלפל שחור
- גרם פסטה אסם קרניים בינוניות

### הכנה

1. מקלפים את הכרוב משניים-שלושה עלים חיצוניים ונפטרים מהם. חותכים את הכרוב לפלחים גדולים. מכניסים שני פלחים למעבד מזון ומרסקים לחתיכות בגודל קוסקוס. מוציאים, סוחטים היטב היטב (אין שומרים את הנוזלים) וחוזרים על הפעולה עם יתר הכרוב.
2. מחממים במחבת גדולה וכבדה את השמן. מוסיפים את הכרוב הסחוט ומטגנים על אש בינונית. מערבבים לעיתים תכופות. בהתחלה הכרוב יהיה בצבע ירוק רענן אבל אט אט הוא יקבל גוון בז מדכדך. זה הצבע שאנחנו מחפשים. אם נראה שצריך להוסיף עוד שמן לא להתבייש.
3. כשהכרוב מטוגן היטב ואפילו מתחיל (רק מתחיל!) להיחרך, מתבלים במלח ובהרבה פלפל שחור וטועמים. התערובת צריכה להיות מתקתקה-חריפה. מסירים מהאש. בשלב זה אפשר להקפיא לשימוש עתידי (ככלל, כרוב אחד מספיק לחצי קילו פסטה, וזה יניב תוספת לשמונה איש או מנה עיקרית לארבעה, כך שאפשר לעבוד גם על חצאי כמויות ולהקפיא חצי מהרוטב).
4. מבשלים את הפסטה בהרבה מים רותחים. מסננים ומחזירים לסיר. מוסיפים את תערובת הכרוב ומערבבים היטב על אש קטנה כדקה, עד שהמנה חמה. מגישים מייד.

60 דקות

4 servings 4