



Λαχανιά στη χύτρα ταχύτητας

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

35'

Χρόνος
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε τη χύτρα σε δυνατή φωτιά και προσθέτουμε 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Κόβουμε το χοιρινό σε κομμάτια 3-4 εκ. και το βάζουμε στη χύτρα. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και σοτάrouμε.
- Κόβουμε τα κρεμμύδια σε χοντρά κομμάτια και τα προσθέτουμε στη χύτρα.
- Κόβουμε 2-3 εκ. από την πιπεριά τσίλι και τη βάζουμε στη χύτρα. Αν έχουμε μικρή πιπεριά τη βάζουμε απευθείας στη χύτρα.
- Προσθέτουμε τη δάφνη, την πάπρικα, το νερό, το θυμάρι και σοτάrouμε.
- Κλείνουμε το καπάκι, χαμηλώνουμε σε μέτρια φωτιά, γυρίζουμε τη βαλβίδα στην κατάλληλη ένδειξη για να μαγειρέψουμε το κρέας και σιγοβράζουμε για 20-25 λεπτά.
- Σβήνουμε τη φωτιά και γυρίζουμε τη βαλβίδα ώστε να αποσυμπιεστεί η χύτρα. Εναλλακτικά αφού, σβήσουμε τη φωτιά, αφήνουμε 5-10 λεπτά για να αποσυμπιεστεί μόνη της.
- **Κόβουμε** το λάχανο σε μεγάλα κομμάτια και χωρίζουμε τα φύλλα του.
- Βάζουμε στη χύτρα, κλείνουμε το καπάκι, βάζουμε τη βαλβίδα στην ένδειξη για τα λαχανικά και σιγοβράζουμε για 5 λεπτά.
- Αποσυμπιέζουμε ξανά τη χύτρα, ανοίγουμε το καπάκι και αφαιρούμε από τη φωτιά.
- Προσθέτουμε τον άνηθο, το ξύσμα και τον χυμό από το λεμόνι και ανακατεύουμε.
- **Σερβίrouμε** με τον άνηθο, το ξύσμα από το λεμόνι, το ελαιόλαδο, πιπέρι και αλάτι.

Συστατικά

- 1 κιλό χοιρινό, λαμό
- 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 κρεμμύδια
- 1 πιπεριά τσίλι
- 1 φύλλο δάφνης
- 1 κ.γ. πάπρικα, γλυκιά
- 500 γρ. νερό
- 1 κ.σ. θυμάρι
- 500 γρ. λάχανο
- 1/2 ματσάκι άνηθο
- ξύσμα λεμονιού, από 1/2 λεμόνι
- χυμό λεμονιού, από 1/2 λεμόνι

Για το σερβίρισμα

- 1 κ.σ. άνηθο
- ξύσμα λεμονιού, από 1/2 λεμόνι
- 1 κ.γ. ελαιόλαδο
- πιπέρι
- αλάτι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

377 Θερμίδες (kcal)	23.0 Λιπαρά (γρ.)	8.7 Κορ. Λίπη (γρ.)	7.8 Υδατ/κες (γρ.)
19%	33%	44%	3%
6.8 Σάκχαρα (γρ.)	32.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.6 Αλάτι (γρ.)
8%	64%	16%	27%