

Do **1 1/2 - 2 l wody** włożyć 1/2 kg dobrej **kapusty kiszzonej** lub 1/2 główki **poszatkwanej kapusty surowej zwykłej**.

Dodać kawałek

kości (rury) ze szpikiem, 1/2 kg wieprzowiny, głowizny lub szpondra albo ogon wieprzowy oraz włoszczyznę - 2 marchewki, 1 pietruszkę, 1 cebulę, a jeśli kto lubi 1-2 suszone grzyby, 2 listki bobkowe i 4 ziarnka ziela angielskiego

. Następnie dodać pokrajane

2 pomidory lub 1 łyżeczkę pasty pomidorowej

. Gdy mięso jest ugotowane, wyjąć je, pokrajać w kawałki, grzyby poszatkwować. 5-8 dkg słoniny pokrajać w drobną kostkę, usmażyć z połową usiekanej cebuli i łyżką mąki na rumiano, zalać zaprażką kapuśniakiem i zagotować. Dla złagodzenia smaku, jeśli kapuśniak robi się na kapuście kiszzonej, dać 1 łyżeczkę cukru; jeżeli na kapuście nie kiszzonej, daje się

do smaku ocet i cukier

.

Do kapuśniaku podaje się ugotowane osobno kartofle.

wg Wandy Chęciowej z Kłodzka