

# One-Pot Fried Cabbage & Sausage

*By Millie Peartree, Serves 4-6*

## Ingredients

- 2 tablespoons fat or oil of your choice
- 12 ounces kielbasa, sliced on a bias into 1-inch pieces
- 1/2 large yellow onion, diced (about 1 cup)
- 1/2 red bell pepper, sliced
- 1/2 teaspoon kosher salt
- 1/2 teaspoon freshly cracked black pepper
- 4 garlic cloves, minced
- 1 tablespoon dark brown sugar
- 1 teaspoon sweet paprika
- 1 medium-sized head green cabbage (about 2 pounds), roughly chopped into 1-inch pieces
- 2 tablespoons apple cider vinegar
- 1 tablespoon low-sodium seasoned salt (like Lawry's)
- 1/2 teaspoon crushed red pepper flakes
- Fresh parsley, roughly chopped

## Directions

1. In a large, deep cast-iron skillet or Dutch oven, heat the fat over medium heat. Add the sausage and cook until browned, about 3 to 5 minutes per side. Transfer to a paper towel-lined plate and set aside.
2. To the same vessel, add the onions, peppers, salt, and pepper. Sauté until the vegetables are translucent and tender, about 2 to 3 minutes. Add the garlic and cook until fragrant, about 1 minute. Add the brown sugar and sweet paprika to the pan; stir until the sugar dissolves.
3. Add the cabbage to the pan and stir until combined. Add the apple cider vinegar and cover the pan with a lid. Cook the vegetables, stirring occasionally, for about 10 minutes; until the cabbage is tender.
4. Add the seasoning salt to the vegetables and toss until well combined. Return the sausage to the pan and add the red pepper flakes. Toss so that the vegetables and sausage are combined, and cook the dish for an additional 3 to 5 minutes. Remove the pan from the heat. Taste and season, as desired. Garnish with the parsley and serve hot.

### **Nutrition Quick-Fact**

**Cabbage contains vitamin C, which is good for fighting colds and healing cuts.**

## Salchicha rita con repollo en una sola olla

Receta de Millie Peartree; rinde de 4 a 6 porciones

### Ingredientes

- 2 cucharadas de grasa o el aceite de su elección
- 12 onzas de kielbasa, cortada en rodajas diagonales de 1 pulgada
- 1/2 cebolla amarilla grande, cortada en cubitos (aproximadamente 1 taza)
- 1/2 pimienta roja, cortado en rodajas
- 1/2 cucharadita de sal kosher
- 1/2 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 4 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de azúcar moreno oscuro
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 repollo verde de tamaño mediano (aproximadamente 2 libras), cortado en trozos de 1 pulgada
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharada de sal condimentada con bajo contenido de sodio (como la Lawry's)
- 1/2 cucharadita de hojuelas de pimienta roja triturado
- Perejil fresco, picado grueso

### Preparación

1. En una sartén de hierro fundido grande y profunda o en una olla holandesa, caliente la grasa o el aceite a fuego medio. Agregue la salchicha y cocínela hasta que se dore, aproximadamente de 3 a 5 minutos por lado. Transfiera a un plato con toallas de papel y reserve.
2. En el mismo recipiente agregamos la cebolla, los pimientos, la sal y la pimienta. Saltee hasta que las verduras estén transparentes y tiernas, aproximadamente de 2 a 3 minutos. Agregue el ajo y cocine hasta que esté fragante, aproximadamente 1 minuto. Agregue el azúcar moreno y el pimentón dulce a la sartén; revuelva hasta que el azúcar se disuelva.
3. Agregue el repollo a la sartén y revuelva hasta que se mezcle. Agregue el vinagre de sidra de manzana y tape la sartén. Cocine las verduras, revolviendo ocasionalmente, durante unos 10 minutos, hasta que el repollo esté tierno.
4. Agregue la sal condimentada a las verduras y revuelva hasta que estén bien mezcladas. Coloque nuevamente la salchicha en la sartén y agregue las hojuelas de pimienta roja. Mezcle bien las verduras con la salchicha y cocine la preparación durante 3 a 5 minutos más. Retire la sartén del fuego. Pruebe y condimente a gusto. Decore con el perejil y sirva caliente.

#### **Dato breve sobre nutrición**

El repollo contiene vitamina C, que es buena para combatir los resfriados y curar cortes.