Do **1 1/2 - 2 l wody** włożyć 1/2 kg dobrej **kapusty kiszonej lub 1/2 główki poszatkowanej 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 poszatkować. 5-8 dkg słoniny pokrajać w drobną kostkę, usmażyć z połową usiekanej cebuli i łyżką mąki na rumiano, zalać zaprażkę kapuśniakiem i zagotować. Dla złagodzenia smaku, jeśli kapuśniak robi się na kapuście kiszonej, dać 1 łyżeczkę cukru; jeżeli na kapuście nie kiszonej, daje się
do smaku ocet i cukier
.
Do kapuśniaku podaje się ugotowane osobno kartofle.
wg Wandy Chęciowej z Kłodzka