



Капуста, тушенная с грибами



| | | | | |
|-----------------|------------------|--------------|-------------|------------------|
| На 0 г | Калории 0 | Белки 0.0 | Жиры 0.0 | Углеводы 0.0 |
| На 100 г | Калории 126.8 | Белки 2.4 | Жиры 2.0 | Углеводы 24.9 |

Ингредиенты

Капуста - 550 граммов
Шампиньоны - 400 граммов
Морковь - 100 граммов
Лук репка - 100 граммов
Масло подсолнечное - 20 граммов
Томатная паста - 40 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

Капусту шинкуем, солим и мнем руками, пока она не станет мягкой и не начнет пускать сок. Лук мелко нарезаем, морковь натираем на крупной терке. Грибы моем и режем на крупные кусочки. Кладем в сковороду, доливаем немного воды, ставим на огонь и тушим 5-7 минут. Добавляем к капусте лук и морковь, тушим 3-5 минут. Добавляем грибы к остальным ингредиентам, перемешиваем, накрываем крышкой и тушим 15 минут. В конце добавляем соль, специи и томатную пасту.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2018 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru