



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

© 2013-2017 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru