



## Капуста, тушенная с грибами



|                 |                  |              |             |                  |
|-----------------|------------------|--------------|-------------|------------------|
| <b>На 0 г</b>   | Калории<br>0     | Белки<br>0.0 | Жиры<br>0.0 | Углеводы<br>0.0  |
| <b>На 100 г</b> | Калории<br>126.8 | Белки<br>2.4 | Жиры<br>2.0 | Углеводы<br>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](http://beregifiguru.ru)