



## Капуста, тушенная с грибами



<b>На 0 г</b>	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
<b>На 100 г</b>	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](http://beregifiguru.ru)