

Сегодня в детском саду!

Капуста тушеная



Ингредиенты для одной порции:

Капуста свежая - 172,2 гр.

Масло сливочное - 6 гр.

Томат паста-2,4 гр.

Соль- 1,5 гр.

Морковь -2.9 гр.

Лук репчатый-6гр.

Мука-2,4 гр.

Сахар-4,8 гр.

Процесс приготовления:

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем 300 мм., добавляют воду (20-30% к массе сырой капусты), растопленное сливочное масло и тушат до полуготовности при помешивании. Затем добавляют пассированную нарезанную соломкой морковь, бланшированный репчатый лук и тушат до готовности 40-45 минут. За 10 мин. до конца тушения капусту заправляют солью, сахаром, подсушенной мукой, растертой со сливочным маслом и разведенной в небольшом количестве воды.

Приятного аппетита!