

Сегодня в детском саду!

Рагу из овощей



Ингредиенты для одной порции:

1. Картофель - 60 гр.
2. Морковь - 28 гр.
3. лук репчатый- 13,4 гр.
4. капуста свежая- 35,3 гр.
5. соль - 1,4 гр.
6. масло сливочное - 6,8 гр.

Соус сметанный:

1. сметана - 10,5 гр
2. мука- 3,2 гр
3. бульон или отвар- 31,5 мл.

Процесс приготовления:

1. Нарезанный дольками или кубиками картофель слегка обжаривают, лук пассируют.
2. Капусту белокочанную нарезают шашками, припускают.
3. Затем картофель и овощи соединяют с соусом сметанным и тушат 10-15 мин. После этого добавляют припущенную белокочанную капусту и продолжают тушить 15-20 мин. За 5-10 мин до готовности можно добавить горошек зеленый консервированный.

Приятного аппетита!