Щи с тушеной капустой

Сергей · 16.02.2024



Время готовки

1 час и 30 минут

Сложность

Средне

Серверовка

4

Описание

Щи с тушеной капустой представляет собой вкусное и здоровое блюдо, богатое полезными свойствами для нашего организма. Капуста, в свою очередь, содержит много антиоксидантов, которые помогают укреплять нашу иммунную систему и предотвращать различные заболевания. Щи, напротив, является отличным источником белка и минералов, таких как железо и кальций, что способствует здоровому развитию нашего тела. В целом, этот блюд обеспечивает нам необходимые питательные вещества для поддержания здоровья и хорошего настроя.

Ингредиенты

- мясо на косточке - 400 г
- картофель - 2 2/7 шт.
- капуста белокочанная - 171 3/7 г
- лук репчатый - 4/7 головки
- морковь - 4/7 шт.
- перец болгарский красный - 4/7 шт.
- томатная паста - 4/7 ст. л.
- сахар - 4/7 ч. л.
- чеснок - 1 5/7 зубчика
- зелень рубленая - по вкусу
- соль и перец - по вкусу

Способ приготовления

1. Картофель отварить целиком вместе с мясом до готовности последнего. Размять вилкой, мясо отделить от кости. Отправить обратно в бульон.
2. Обжарить лук с морковью, добавить болгарский перец. Обжарить.
3. Всыпать нашинкованную капусту, посолить. Тушить под крышкой до полуготовности капусты.
4. Добавить томатную пасту и сахар. Тушить, помешивая, 5 минут.
5. Пережаренные овощи отправить в кастрюлю с бульоном, картошкой и мясом. Варить 10 минут.
6. В конце приготовления заправить натертым чесноком и нарезанной зеленью. Приятного аппетита!