

Тушёная молодая капуста с беконом

Автор: Мухаббат
29.05.2012 07:24 -



Во многих семьях тушёная капуста является неременной составляющей частью повседневного рациона. Это и не удивительно, ведь тушеная капуста, очень вкусна. В тушеной капусте витаминов сохраняется достаточно, чтобы удовлетворить суточную потребность в них, особенно, если приготовить её с луком и морковью. Готовиться просто и быстро, ну а бекон придаст этому блюду некую пикантность.

Тушёная молодая капуста с беконом

Автор: Мухаббат
29.05.2012 07:24 -

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 небольшой кочан молодой белокочанной капусты (800 гр.)

2 средние моркови

1 средняя головка репчатого лука

1 помидор

7 полосок бекона

2 ст.л. растительного масла

1 пучок укропа

5 веточек петрушки

3 зубчика чеснока.

Тушёная молодая капуста с беконом

Автор: Мухаббат
29.05.2012 07:24 -

соль

молотый чёрный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Капусты вымыть и тонко нашинковать. Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной тёрке. Лук очистить и мелко порубить. Помидор опустить в кипящую воду на 30 секунд, затем вынуть и опустить в холодную воду. Снять кожицу с помидора и нарезать средним кубиком. Чеснок очистить и мелко прорубить. Зелень вымыть, удалить грубые стебли и мелко нашинковать.

Бекон нарезать поперек на небольшие кусочки.

В сковороду налить растительное масло, подогреть и обжарить бекон до лёгкой корочки (минуты 2). Вынуть бекон из сковороды.

Тушёная молодая капуста с беконом

Автор: Мухаббат
29.05.2012 07:24 -

В ту же сковороду, где обжаривался бекон выложить репчатый лук, поджарить до золотистого цвета, добавить морковь, потушить минуты 4, затем добавить нашинкованную капусту. Тушить на среднем огне, периодически помешивая до мягкости. В среднем около 10 минут. Добавить помидор и потушить еще пару минут.

Добавить чеснок и зелень, посолить, поперчить, перемешать и потомить еще 1 минуту.

Накрыть капусту крышкой и дать немного настояться. Подавать в горячем виде.

Примечание: часто бекон продается солёным, поэтому советую его попробовать на соль, и если соли в нём достаточно, то солить капусту не надо.

{jcomments on}