

Брюссельская капуста с грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **39,67 ккал.**
Белки: **3,19 г.**
Жиры: **1,43 г.**
Углеводы: **4,71 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bryusselskaya-kapusta-s-gribami/>

Ингредиенты:

- брюссельская капуста 700 грамм (свежая или замороженная)
- шампиньоны 400 грамм
- репчатый лук 2 штуки
- чеснок 3 зубчика
- вода 2 стакана
- лимонный сок 2 ст. ложки
- масло оливковое 2 ст. ложки
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Подготовить ингредиенты. Если используете замороженную капусту, размораживать ее не нужно.

В сковороде разогреть немного воды, бросить туда нарезанный четвертькольцами лук.

Тушить на умеренном огне до мягкости, постоянно помешивая.

Грибы помыть, нарезать и добавить к луку. Перемешать и тушить грибы вместе с луком.

Тем временем в кастрюле довести до кипения 0.5л воды, кипящую воду посолить и поперчить, капнуть лимонного сока.

Брюссельскую капусту очистить от жестких верхних листов, разрезать пополам и бросить в кипящую воду. Варить 10 минут, после чего откинуть на дуршлаг.

Грибы с луком посолить, поперчить и жарить, пока не выпарится вся жидкость из грибов.

Добавить мелко нарубленный чеснок, перемешать и готовить на умеренном огне еще 5-6 минут, помешивая.

Добавить брюссельскую капусту, перемешать, накрыть крышкой и готовить на умеренном огне еще 5-6 минут до полной готовности блюда.