

Цветная капуста с помидорами



На 100 грамм:
Калорийность: **52.57 ккал.**
Белки: **1.71 г.**
Жиры: **2.85 г.**
Углеводы: **5.49 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/cvetnaya-kapusta-s-pomidorami/>

Ингредиенты:

- капуста цветная 700г
- помидор 8-9шт
- лук репчатый 3шт
- чеснок 2-3зуб
- масло растительное 3-4 ст.л
- петрушка (укроп, базилик) 1 пучок
- соль (и перец молотый - по вкусу) 1/2 ч.л

Приготовление:

Капусту промыть и разобрать на соцветия.

Отварить в соленой воде минуты 2. Откинуть на дуршлаг.

Помидоры нарезать кубиками, чеснок измельчить.

Лук репчатый нарезать не очень мелко и обжарить в растительном масле.

Добавить к нему капусту и слегка обжарить, затем помидоры.

Тушить минут 7-8, затем добавить нарезанную зелень и чеснок, соль и перец по вкусу и продолжать тушить до готовности капусты.