

# Цветная капуста, тушенная с томатами и корицей



На 100 грамм:  
Калорийность: **212.11 ккал.**  
Белки: **6.51 г.**  
Жиры: **10.88 г.**  
Углеводы: **23.1 г.**

Время приготовления: **1 час**

Количество порций: **4**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/cvetnaya-kapusta-tushennaya-s-tomatami-i-koricej/>

## Ингредиенты:

- вяленые томаты gaea sundried tomatoes — 6 штук
- масло оливковое gaea dop kalamata extra virgin — 4 столовые ложки
- лук красный — 1 головка
- чеснок — 2 зубчика
- капуста цветная — 1 штука
- лавровый лист — 2 штуки
- цедра апельсина — 1 столовая ложка
- оливки без косточки gaea green halkidiki — 12 штук
- петрушка рубленая — 2 столовые ложки
- соль — по вкусу
- перец — по вкусу
- корицы палочки — 1 штука
- томаты в собственном соку — 1 стакан

## Приготовление:

Залейте вяленые томаты 1 стаканом теплой воды и вымачивайте в течение часа. Достаньте томаты из воды, просушите и мелко нарежьте. Оставшуюся воду не выливайте.

В сковороде разогрейте 3 столовых ложки оливкового масла, добавьте мелко нарезанный лук, чеснок и готовьте около 8 минут, постоянно помешивая.

Кочан цветной капусты разберите на соцветия, добавьте к луку и чесноку и перемешайте так, чтобы соцветия покрылись маслом. Выложите сливовидные томаты и еще раз перемешайте. Добавьте воды так, чтобы она на три четверти закрывала соцветия капусты, затем —

лавровый лист, корицу и апельсиновую цедру. Посолите и поперчите по вкусу.

Убавьте огонь, закройте крышкой и тушите около 20 минут.

Добавьте вяленые томаты. Потушите 5 минут, затем добавьте оливки и перемешайте. Через 5 минут посолите и поперчите по вкусу, добавьте петрушку.

Удалите из смеси лавровый лист, корицу, и цедру. Сбрызните оливковым маслом и подавайте на стол.