

Капуста с грибами и сладким перцем



На 100 грамм:
Калорийность: **60.16 ккал.**
Белки: **2.1 г.**
Жиры: **3.82 г.**
Углеводы: **4.23 г.**

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

Ингредиенты:

- капуста молодая - 500г
- шампиньоны - 250г
- 1 красный болгарский перец
- 1/2 крупной луковицы
- 1 помидор
- подсолнечное масло - 2 ст.л
- уксус 9% - 1 ст.л
- сахар - 1 ч.л

Приготовление:

Капусту нашинковать. В казанок налить 1 ст.л. растительного масла, положить капусту, добавить 1 ст.л. воды и тушить в течение 15 минут.

Отварить шампиньоны в течение 10 минут. Нарезать.

Лук порезать 1/4 колечка, обжарить 3 минуты на 1 ст.л. растительного масла. Болгарский перец порезать соломкой, добавить к луку и еще тушить 5 минут.

Помидор очистить от кожуры, порезать кубиками и отправить на 5 минут к перцу с луком.

К капусте добавить нарезанные шампиньоны, овощную зажарку, влить уксус, добавить 1 ч.л. сахара и посолить по вкусу. Тушить все вместе еще 10-15 минут.