

Любимая солянка из капусты



На 100 грамм:
Калорийность: **84,07 ккал.**
Белки: **3,54 г.**
Жиры: **5,79 г.**
Углеводы: **4,47 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/lyubimaya-solyanka-iz-kapusty/>

Ингредиенты:

- капуста белокочанная 1 кг
- огурец маринованный (можно соленый) 2 шт
- морковь 2 шт
- лук репчатый 1 шт
- сосиска 4 шт
- масло сливочное 30 г
- томатная паста 2 ст. л
- соль(по вкусу)
- перец черный (молотый, по вкусу)
- масло растительное (для жарки)

Приготовление:

Капусту шинкуем, переминаем, слегка присолив.

Складываем капусту в кастрюлю, добавляем разведенную в небольшом количестве воды томатную пасту и ставим на маленький огонь тушить.

На сковороде обжарить мелко нарезанный лук.

Когда жидкость из лука выпарится, добавляем морковь, натертую на крупной терке. Обжариваем 2-3 минуты.

Добавляем нарезанные кубиками огурцы, тушим до готовности под крышкой, при необходимости добавляя воду.

Добавляем нарезанные кубиками сосиски, тушим две минуты.

Добавляем масло, тушим две минуты.

Добавить содержимое сковороды в капусту.

Потушить все вместе 5 минут под крышкой.