



Еште пейте но не будьте расточительны (Чистилище 31)
Бану Атабай Модест вкус Кулинарные рецептыз

Цветная капуста с морковью

Havuçlu Karnabahar Oturtması



1 средний качан цветной капусты
200 гр. фарша
2 шт. средние луковицы
2 шт. средние морковки
1,5 ст. л. томатной пасты
9 ст. л. подсолн. масла
2 чайн. л. соли
0,5 чайн. л. черного молотого перца
5 – 6 веточек петрушки

- # Цветную капусту разделить на соцветия, замочить на пол-часа в большом количестве воды с уксусом.
- # Затем вытащить из воды и процедить. В кастрюлю положить капусту и залить 4,5-5 стаканами холодной воды.
- # Кастрюлю поставить на средний огонь, крышку оставить приоткрытой (чтобы вышел запах). Варить до того пока капуста станет мягкой.
- # В сковороду налить масло и разогреть на среднем огне, затем добавить мелко порезанный лук, когда лук станет мягким добавить фарш, помешивать пока испарится жидкость.
- # Добавить порезанную кубиками морковь, томатную пасту, соль и перец. Закрыть крышкой и готовить 5 минут.
- # Приготовленную пассировку добавить в кастрюлю с капустой и под закрытой крышкой на медленном огне готовить 20 минут.
- # Подавать горячим украсив сверху порубленной петрушкой.

Воду в которой варилась цветная капуста можно слить, но тогда вместе с ней сольем все витамины содержащиеся в капусте.