



45хв.



КБЖВ на 100г: К.68
Б.7.2 Ж.1.2 В.6.9



вага всієї порції -2400г



РАГУ З КАПУСТИ

Нам знадобиться:

- 600г капусти 🥬
- 150г моркви 🥕
- 150г солодкого перцю 🌶️
- 150г цибулі 🧅
- 500г курячого філе
- 500г картоплі 🥔
- олія для смаження - 20г
- 150г помідорного пюре
- 1л води 💧
- сіль, спеції до курки, копчена паприка 🧂

Приготування:

Вливаємо в каструлю олію і закидаємо натерту моркву, і нарізану цибулю та перець. Обсмажуємо пару хвилин

Додаємо м'ясо, спеції, томат - перемішуємо і тушуємо 7-8хв

Додаємо капусту і картоплю. Вливаємо воду, перемішуємо. Накриваємо кришкою і варимо, час від часу перемішуючи, приблизно 25хв, до готовності капусти(якщо капуста молода, то 15хв) ⏰ і готово

Порція

1200ккал – 250г

1300ккал – 265г

1400ккал – 290г

1500ккал – 320г

1700ккал – 370г

Порада: можна додати ще інші овочі, якщо якісь завалялись в холодильнику - наприклад кабачки, горох, кукурудзу

посилання на відео - https://t.me/mil_alexh_recipes/960