



Постные щи из свежей капусты с чесноком

Ингредиенты

- вода - 1,7 л,
- капуста - 400 г,
- картофель - 600 г,
- репчатый лук - 100 г,
- морковь - 2 шт.,
- помидоры - 100 г,
- подсолнечное масло - 2 ст. ложки,
- чеснок - 3 зуб.,
- перец горошком,
- лавровый лист,
- соль,
- зелень.

Приготовление

1. Поставить на огонь кастрюлю с водой и довести до кипения.
2. Тем временем все овощи помыть, почистить и ещё раз ополоснуть водой.
3. Подготовленные овощи нарезать: капусту - шашечками, морковь и картофель - кубиками, помидоры - дольками, репчатый лук - полукольцами.
4. В кипящую воду выложить картофель, довести до кипения и варить 5-10 минут.
5. Затем опустить в кипящую воду капусту, довести до кипения, варить до готовности капусты, посолить щи по вкусу.
6. Тем временем растительное масло разогреть в сковороде, выложить лук и пассеровать до прозрачности.
7. Затем выложить морковь и пассеровать до золотистого цвета.
8. Затем выложить ломтики помидоров и пассеровать 5 минут.
9. Пассерованные овощи выложить в кастрюлю, заправить щи перцем-горошком и лавровым листом, посолить по вкусу, если нужно, довести щи до кипения.
10. Тем временем чеснок нарубить, растереть с солью в кашицу и добавить в готовые щи.
11. При подаче щи заправить измельчённой зеленью.

