



Пшенная каша с морковью и квашеной капустой



Фуд-стилист и фотограф Слава Поздняков

Ингредиенты

◦ Перец	по вкусу
◦ Петрушка	7 веточек
◦ Лук репчатый	1 шт.
◦ Крупа пшенная	200 г
◦ Лавровый лист	1 шт.
◦ Морковь свежая	1 шт.
◦ Капуста квашеная	400 г
◦ Масло растительное	1 ст. л.
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:



40 мин



2 порции



140 ккал

1. Капусту залейте водой, чтобы она была полностью накрыта, тушите до готовности.

2. Морковь очистите, нарежьте тонкой соломкой и вместе с нашинкованным луком обжарьте на растительном масле до золотистого цвета.

3. В капусту добавьте сырое пшено, лавровый лист, лук с морковью. При необходимости долейте немного кипятка и варите до готовности пшена. В конце приготовления приправьте солью и перцем. При подаче украсьте зеленью петрушки.</p>

Совет

Если добавить немного тмина, блюдо приобретет новый, интересный вкус.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>