



## Тушеное овощное ассорти



### Ингредиенты

|                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| ◦ Цветная капуста    | 1 упаковка (400г) |
| ◦ Зеленый горошек    | 1 упаковка (400г) |
| ◦ Базилик            | несколько веточек |
| ◦ Орегано            | 2 веточки         |
| ◦ Морковь свежая     | 150 г             |
| ◦ Сельдерей (корень) | 1/2 шт.           |
| ◦ Масло растительное | 2 ст. л.          |
| ◦ Соль               | по вкусу          |
| ◦ Базилик            | несколько веточек |
| ◦ Орегано            | 2 веточки         |
| ◦ Морковь свежая     | 150 г             |
| ◦ Сельдерей (корень) | 1/2 шт.           |
| ◦ Масло растительное | 2 ст. л.          |
| ◦ Соль               | по вкусу          |

### Способ приготовления:



25 мин



4 порции



150 ккал

1. Корень сельдерея нарежьте кубиками, морковь — соломкой. <br>
2. Морковь прожарьте 3-5 минут на разогретом растительном масле. Немного посолите и добавьте кубики сельдерея. Готовьте 5 минут, затем выложите цветную капусту, посыпьте измельченной зеленью и еще небольшим количеством соли. Тушите до готовности капусты под закрытой крышкой. <br>
3. На последнем этапе всыпьте горошек и готовьте еще 3-5 минут.



### Совет

Размораживать продукты следует в плюсовой камере холодильника, при этом размораживание длится примерно 3-5 часов в зависимости от размера. Медленная разморозка позволяет сохранить форму, вкус,

цвет овощей и большее количество витаминов.

---

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