

Суп из квашеной капусты



Состав: 300 г копченой свинины, 500 г квашеной капусты, 2 моркови, 1 лук, растительное масло для выпечки, сливочное масло 50 г, 3 картофеля, 7 сушеных черных слив, зелень, перец, лавровый лист, чеснок, сметана, соль, сахар.

Мясо варится. Поместите квашеную капусту в глиняный горшок, где расплавленное масло, наливают немного воды, накрывают и помещают в духовку в течение 40 минут при 160 градусах. Лук, тертую морковь и чеснок обжарить в масле и добавить в мясо. Нарезать картофель, когда мясо почти готово, добавить картофель. Готовое мясо удаляют, нарезают на куски и возвращают в суп. Капусту в суп добавляют, когда картофель готов, добавьте соль, сахар, перец, лавровый лист, нарезанный чернослив и готовьте еще 5 минут. Подавайте со сметаной и зеленью.

Суп из квашеной капусты - идеи для более здорового варианта

- Вместо копченого мяса используется свежее постное мясо
- При добавлении капусты не добавляйте масло
- При тушении капусты не добавляйте масло
- Не обжарьте овощи или используйте минимальное количество масла
- Можно не добавлять сахар
- Подают только с зеленью, но без сметаны