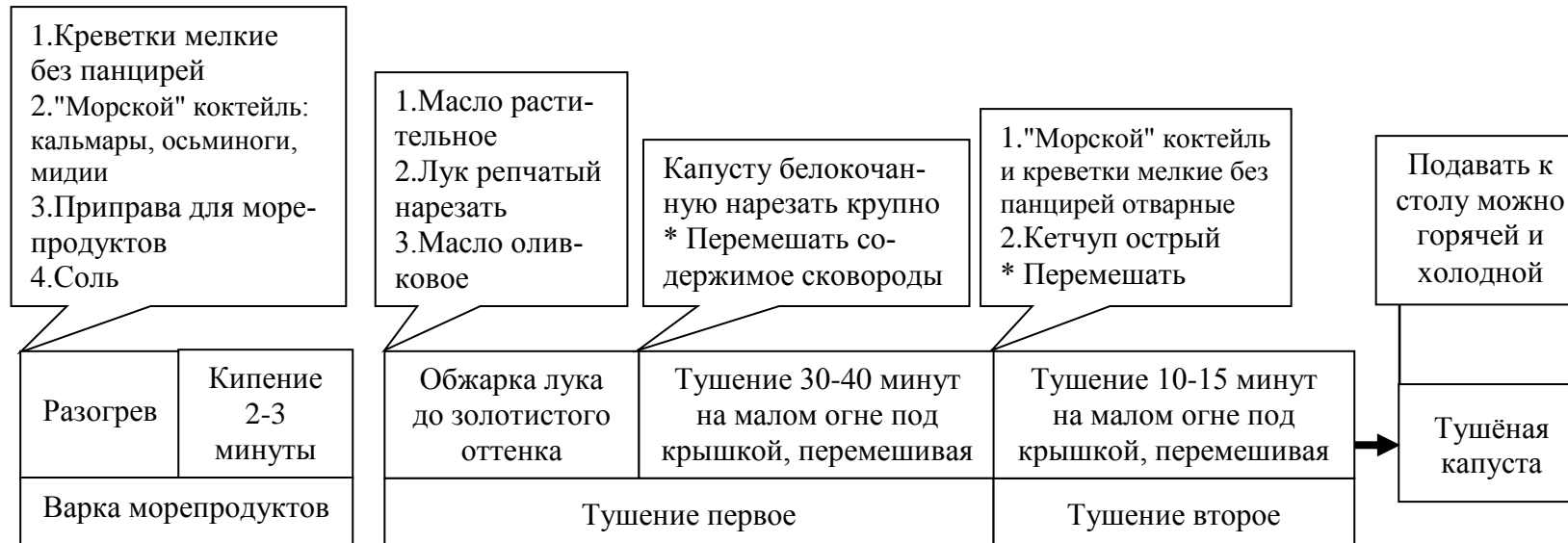


Тушёная капуста с луком и морепродуктами (khurs.ru - 2015)



- 1.Капуста – 0,5 кочана
- 2.Лук репчатый – 6-8 шт.
3. Креветки мелкие без панцирей – 0,5 кг
- 4."Морской" коктейль: кальмары, осьминоги, мидии – 0,5 кг
- 5.Кетчуп острый – 300-350 г
- 6.Масло растительное – 130-180 мл
- 7.Масло оливковое – 60-75 мл
- 9.Приправа к морепродуктам – 1 ст. ложка
- 10.Соль – 1 ст. ложка



Тушёная капуста с луком и морепродуктами



1. Берём капусту белокочанную



2. Режем кочан пополам



3. Режем капусту средними кусочками



4. Берём лук репчатый



5. Чистим лук репчатый



6. Режем лук репчатый



7. Берём "Морской" коктейль и креветки мелкие без панцирей



8. Оттаиваем "Морской" коктейль



9. Оттаиваем креветки мелкие без панцирей



10. Берём соль и приправу для морепродуктов



11. Берём растительное масло



12. Берём оливковое масло

Тушёная капуста с луком и морепродуктами



13. Берём кетчуп острый



14. Ставим кастрюлю на огонь



15. Кладём "Морской" коктейль в кастрюлю



16. Кладём креветки в кастрюлю



17. Кладём приправу к морепродуктам и соль в кастрюлю, варим



18. Привариваем "Морской" коктейль и креветки мелкие без панцирей



19. Процеживаем "Морской" коктейль и креветки мелкие без панцирей



20. Перекладываем "Морской" коктейль и креветки на тарелку



21. Ставим сковороду на огонь



22. Наливаем масло растительное в сковороду



23. Перемешиваем и обжариваем лук в растительном масле до золотинки



24. Добавляем оливковое масло в сковороду

Тушёная капуста с луком и морепродуктами



25. Тушим лук на малом огне под крышкой



26. Периодически перемешиваем лук



27. Кладём капусту в сковороду и перемешиваем с луком



28. Тушим капусту под крышкой на малом огне



29. Периодически перемешиваем капусту и лук в сковороде



30. проверяем мягкость капусты



31. Кладём морепродукты в сковороду



32. Кладём кетчуп острый в сковороду



33. Перемешиваем содержимое сковороды



34. Тушим под крышкой на малом огне



35. По готовности снимаем с огня



36. Подаём на стол