

Капуста, тушенная с фаршем и апельсинами



На 100 грамм:
Калорийность: **85.21 ккал.**
Белки: **5.08 г.**
Жиры: **4.88 г.**
Углеводы: **5.23 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kapusta-tushennaya-s-farshem-i-apelsinami/>

Ингредиенты:

- 1 кг капусты
- 500 г фарша (любого, по вкусу)
- 400 г апельсинов
- 200 г лука
- 2 зубчика чеснока
- соль
- перец
- растительное масло

Приготовление:

Апельсины придают блюду аромат и легкую кислинку.

Конечно, можно апельсины не добавлять, просто потушить капусту с фаршем.

Если Вы любите тмин, добавьте 1 ст.л. вместе с фаршем.

Из указанного количества ингредиентов получается 6-8 порций.

Лук и чеснок мелко покрошить.

Капусту нашинковать.

С одного апельсина снять цедру.

Апельсины почистить, дольки очистить от пленочек и нарезать небольшими кусочками.

Лук и чеснок обжарить на растительном масле.

Добавить фарш, посолить, поперчить, обжарить.

Добавить цедру, жарить 5 минут.

Добавить капусту и апельсины.

Перемешать, тушить до готовности (около 35-40 минут) под крышкой.