



Очередной вкусный рецепт из цветной капусты с овощами и специями в томате.

Ингредиенты:

- цветная капуста - 0,6-1 кг
- репчатый лук - 2-3 шт.
- морковь - 4-5 шт.
- помидоры - 2-3 шт.
- растительное масло - 2 ст.л.
- сливочное масло - 50 г
- томатная паста - 3 ст.л.
- вода - 2-3 ст.
- сахар - 0,5 ст.л.
- соль, перец
- кинза

кроме того:

- паприка - 2 ст.л.
- кориандр - 1 ст.л.
- кумин (зира) - 1 ст.л.
- зерна горчицы - 1 ст.л.
- корица - 0,5 ч.л.
- чеснок - 2-3 зубчика
- хлопья перца чили - 1 ст.л.

- шамбала (если есть) - 1 ч.л.

Приготовление:

Это блюдо можно приготовить на смеси растительного и сливочного масел или только на растительном. Если такого количества специй не имеется, можно добавить те, что есть из списка - вкус будет немного другой, но блюдо от этого хуже не станет.

Цветную капусту разделить на соцветия (предварительно отваривать не нужно) и немного обжарить на разогретом масле.

Добавить лук, нарезанный полукольцами.



Затем - морковь.



Если обжаривать овощи в белом вине цвета. Соединить измельченные помидоры с цветной

капустой, добавить соль, перец и пасти и 20-30 минут до готовности.



Продолжить чтение