**Щи из свежей капусты на скорую руку**

**ИНГРЕДИЕНТЫ**

ПОРЦИИ

6

Курица 400 г

Картофель 6 штук

Капуста 300 г

Помидоры 6 штук

Морковь 1 штука

Лук 2 штуки

Чеснок 5 зубчиков

Соль по вкусу

Специи по вкусу

**ИНСТРУКЦИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

1 ЧАС 30 МИНУТ

РАСПЕЧАТАТЬ

**1** Берём мясо, закладываем в среднюю кастрюлю, заливаем водой, ставим на средний огонь.

**2** Доводим до кипения, процеживаем бульон, если необходимо.

**3** Нарезаем небольшими кубиками картофель, добавляем в кастрюлю.

**4** Шинкуем капусту, трём морковь на мелкой тёрке, нарезаем лук.

**5** Как только картофель сварился до полуготовности, добавляем капусту.

**6** Делаем зажарку — в сковородке на подсолнечном масле жарим до золотистости лук, затем добавляем морковь. (Можно одновременно). Как только вся зажарку станет золотистого цвета, добавляем всё в кастрюлю.

**7** Нарезаем помидоры кубиками, обжариваем 4-5 минут на той же сковородке. Добавляем в кастрюлю.

**8** Варим ещё минут 10, добавляем специи, соль, можно лавровый лист.

**9** Мелко рубим чеснок, забрасываем в кастрюлю, перемешиваем, даём настояться минут 10-15.