Тыквенная каша с рисом "капама"

Состав:

1 тыква (грушевидная)

1 ст длинного риса

можно подать с медом или

с сахарным песком в пакетиках,как к чаю или кофе

Можно в конце налить молока. 0,5 л.

Способ приготовления:

Помыть и очистить тыкву от кожуры. Натереть на крупной терке, залить кипятком и варить минут 10. После добавить рис и еще варить минут 5-10. Не в пост, можно его в конце залить молоком и довести до кипения. " Капама " готова. Можно подавать с медом или сахаром или без ничего. Очень вкусно и полезно.

Эти рецепты простые, они сохранились от наших предков. Правду говорят, что новое,это хорошо забытое старое.

|  |  |
| --- | --- |
| https://lh5.googleusercontent.com/rRIicG5O5nH8YeJO5qNaQoc8czpwH3QWIRX3gy8pamFN7s0zMnFO98ORc_Spq_RCv6B_DA1BL9chTwxgLtILA5fscNp8b6OKqLySnC8oVobp2NHP6qJ2-EZqKyXF3vy5d5UHsz_h | https://lh3.googleusercontent.com/aHn82DYwBHND4rpMd_ScPknTf-b2pwVVbvEdSEf3kc-Z6mdIOtrILnJ-hPp2P9BbiuL8YnXPdgAtTXOXcuiifA-tZB8SS5evdCOGhoj2FRkY1JFNbim7FBZn6QfiUJxA7IA2iqUK |
| https://lh5.googleusercontent.com/PjzGtTTt0Lk90k3EIB6VJrM7hXRson7vIcCK5cTvNz675TfwMAUsfu4YSwespMRD1SkzKi28CWdNRRhkyDNVRv92cQHIScJFWFRYebOOsRlBANtwNhdYcIg2Xj3fyqfwTJzFcNZQ | https://lh5.googleusercontent.com/IZldaPufBcFlArvgdzcUuIMCl3hJ1TcO8Q_oshDEvdTArrmqaGUxDVxIsFtpSqDpprPjoCbs5Ywntw6Y8glb-OCtE1d0MHkRQ42CWEP5iS--MSVKovDE29chlLfQcsmOTupyYSGp |
| https://lh3.googleusercontent.com/hA-h82OTF-U4HbnP_WGGHpGJVmRuUf90Z_YACIVC6Bk9uNfMuET71pWyfukIAgGiAVkd8QB4IZgeifFq1Y3ezJN9NPgGjKicqmKjnWpwW1mNM18N5lei7kLsSglnoY4WR-9Za3Nc | https://lh5.googleusercontent.com/tKHB7CNvs6CBNGz8qGJM5iem1TwDnKppRcQkpQDFtiZalGnQgB5p6p4NRWwfbIBES87ZZ8vkT1UOLeXz6gFHrB7saXdgShKXAprFXOuxpyU9Jpw7SVlTe-IdAX7ymTUR36C0lxW2 |
| https://lh3.googleusercontent.com/E8tuWrNDG2qT_xx4hTQXsqfmBX9dooQx7aU_WJMRr7hQqJWVQyWXLgo-v2Qt2s3a8b342Ny_IrRjgKfWXCj7u4Pa-25HLjQRRjUgI_KWI3SurMfn84OXNwX5VhKZDfaz7X1BxIDU | https://lh4.googleusercontent.com/Bwd4EfdnK8QTOgCudivAAnnF5_vkovxl92UEOhhBAUGzKeRw87FTSLMFBYBtF5KIvjalnOYMvojFZ5RDT_iv60rnu6Uvsbc36AO6bE_cIy5S1FTKzJM1gs4siDpWZn0B0d8tAUZq |
| https://lh3.googleusercontent.com/vWGxRS4PeoTVk1AHNUwXCsypCBgYiHVyMYAQIbPBpVv4v26_YqKyCQzc7-Tcw9fZbwWScp5gDJMBm4TDQ_Yh7jjBJgPCUsikjDpwyv3b2MyN29fR3DfrEt50QChXoxLsIiU2J01S | https://lh4.googleusercontent.com/4rfBhwv3tHp5EhStU6wMBpPTnGZWE_-Dyws7WWcCDPij5ANSXuz42DriiEERBli2wBgJmbZfkwIo6iPsbOek8aIGJgNrx2TJVKy_YHaZuEa6guQLthkkvolkQbEjnnTSJnKQdl8B |
| https://lh3.googleusercontent.com/HgQv18VwGnG2ctvV-i_FkVsVx5j5oZeJVKy-ZL2EHZWoEX_OXDfrHUpaerGqCcnCLB24oMf8RcvXTRniP383VsGLg7R-aPgcANi-HtERNP2lw02DJBC2RRNFNeoENWY74mEziP-z | https://lh6.googleusercontent.com/yY5VlP0sV97-cJ70VsP5LxDQoPTbXiNNaKqzJfFgq0T1dEmG9FD3gBUD2pVA1_9eEPHO7JMEehqN5LiFp_Nye1dJHeyO7_364B_VtOTiAJ1rDWvPIvhd_xYZYwyDVu6L0OJJPOv0 |
| https://lh3.googleusercontent.com/wBMxjCx3t8L6zszu21hCW7cBYcHNgMvWwEjvMCdfgrpwDv79k9OjbwZKz_UAqIaDT4O1MfxLEGkdJQPXEEl_q5uWBHA3o3BYFCT2n9HDu8BY6DGJ2r93rwgUCmgUIs2jlT8tHg1n | https://lh4.googleusercontent.com/1ylS7rbN9OZ2ok-8X5-IXGZvqqKmzAR4Au5d68DwHd2hz0tez1NG4Qkigu2Whsnmc2Eu09puOIka_WHRVxLW9pbXUQfa_TOC18nhar1M_3egYDhqT3DxmD7N0W5Qvlih5myaWdiC |
| https://lh5.googleusercontent.com/0mrQrkpsXgI0RfN2MQHbr2Erj4HXFsI5V8r3ZsF060xehrD7_RdzrgdcV_s2oyjHL7WK_DY0eWFyH5ucMZvi5AVvraE4QzWxE17VB-rAf3YI1DLxorwHqFF2NT7QOMyilERTA13r | https://lh6.googleusercontent.com/okPG_UPrKMPXax8ntM75glmCS6VY_aqxl1SuL3ED5k_l2A3TqWHJuvj9IX2Vb7tMqW5EPg7D6hM4ksnFO93eSnjJJVyrL6Fyd1OTyza8PruM4hu7iTmNCIeknPE4zdecya2SHqjt |
| https://lh5.googleusercontent.com/FV76YonRR7UuzVx7DTRAtauuOEWX7gOliNEprvQqtsVaFnYgsZ2-4i37oX7a4FGuyF_pCYkLGZS6_sk-KcivUhAzupzF8R5YmG2d2TxEYxPhOkHQ59wOJCOtCojosCUosElCMD0M |  |