Солянка

состав:

капуста, морковь, лук, (мясо, или курица, можно сосиски) помидоры в собственном соку,петрушка.

Если вы хотите приготовить ее на мясе, то его надо предварительно нарезать и отварить до 80% готовности.

Если на курице, то нарезать курицу не большими кусками (здесь можно использовать грудки, они обычно бывают суховатыми, а в сочетании с овощами очень даже приятными), с небольшим количеством растительного масла,поместить на сковородку и начать тушить, мелко нарезать лук и присоединить к курице. Тем временем, натереть на терке морковь и бросить в туже сковородку. Начать аккуратно резать капусту и присоединить к предыдущим компонентам, налить помидоры в собственном соку и протушить на медленном огне с закрытой крышкой. Снять с огня, добавить мелко нарезанную зелень. Можно подавать.

Если хотите с сосисками, то их надо нарезать наискось и добавить одновременно с помидорами в собственном соку.

|  |  |
| --- | --- |
| https://lh3.googleusercontent.com/uGIeF59Gg-yocTHsaDazf_olOYW8ssV9HOl_RK-Yj2Gb_DT914opxQ1B6o0EBQPgif5GB8XEPbvns4a2XkGYs0Izni8nIv2nlDdjxEit73rp6Bv9M4F7pbRd8lTTyaWfJ3z364xx | https://lh6.googleusercontent.com/KYnE5PYqq7SDve7d06FoZUlx0_b62XdJqnH3iY9zrVjbunUPnG0NX9yXGC2GALdrDqq7YCMyVyevpKa6Gun2Xa_qAp9Vs54E4RYFmJEXeQ41uTrT5S9prBgMzwoea0OfeCr3Y9_n |
| https://lh6.googleusercontent.com/bDQ9Nza6NX0eDO2y2uWktS1RCZCxkTgM2AJJAziTPgz6snvqVH1Wxk9Ewy6DmYCCBwYjNCpQl8WWp7HHU9OxkAkVgD0KGrGU_qZOWZxlv924TxU_UfHNa0ixBKB2T6xjLzrYqhtP | https://lh4.googleusercontent.com/60vAU4K6S_FPAqYMXLjmZnGyDhUU7X2To3txJRXqmygatiZBBlwJF96RZazYlb3O7WroF7A27Ou1GoVU0FS_mSBHKLP4yusLhLs61fC_pI-D3kn5uFmZUd45XMku4WvSnzPe-7hO |
| https://lh5.googleusercontent.com/EbrU9mU5rGI57G3SG4He6PeEmcJOhDcH3RIUvCl_f6I014N2JXAIeBl_7qvWSnjREZmkqgx_KT4jHzDSdE3gg6Hb95wzlNKFq3U3JJas3xXWo9qGfbiAPlpQgk_5O0mTGkw69LB4 | https://lh6.googleusercontent.com/v6Oj3Up3azeV_oWWwhofClORXg3u6g2woL202dNAoGI-Iowha0qbtFDoRznthOAznRdO1BwXXunU92gCrA_eW50jmbCXCxqXspvPNcgDomIn-txBouCofL4Jg9V4zNbchvG1z5cB |
| https://lh3.googleusercontent.com/m0vUlk7lJV4Hu0yzmV7KGzAi_Y_u5rh-003SjiVDNucjQySQ2VHMbmC1SAsQOccChFY7jPVr08348uunO4FGvEwQfMquHzjbTOuep4J3JbNn8cyQ6TmRNtkzlmvq2ZIsVlaVVnym | https://lh4.googleusercontent.com/rqCscJV5lJDkbU3yJfhfSDyomO0fCUYaHkHI7NwG4AzlKuvPYIw_e8Ve7Kh47Or00P8x_aqA9fIs90XwW-QDr8CEQbJU7Ui8g51-pIPWIWchXR0PAd5JaE3v_I_F6Iu5uleDoTYa |
| https://lh5.googleusercontent.com/7UtiXeUIwzdf5n_-ZCqbyGBnyLVEmCmTWSYCCh0jR7OTwC3oguD_N9FX1oHIq1i_H6IzwyKM0c2IlxZD_bCTXqVFjNpT5xmnLm9Ucft2CVNxd4LskkVUyLV2dghGeth5I9boJZ3K | https://lh5.googleusercontent.com/svP6zY5RgOhZFE0SGWmEZ8G78mRgBCnrv4RF4fU5ss8Xlw7dm3h62pRB4GAOWjkwShK11AeLKLikRCE6uJ8wZ_dIW9sRZoY3Lrbgg-nW5yucAKJgZbhC2HH-iVdwOVI9_QuFt1rH |
| https://lh4.googleusercontent.com/0rabCvyJCOWILQpnOyasIOoWidTxK0YdxJweoQlJ2e_HJ71MPv3jEyOJVodbGZXeWre_qO3NbpcopwltOunPtBEsX_Vb29lzELIMev0mc8xgKvz7-eGsmOzHNAqrsC5r5oWCtfzw | https://lh3.googleusercontent.com/7eXOkvXryPz7fCosEs3dEJaP7OzKcCdLvv_Gx-rUXXzIMoHl2gtoXgLcSCQzf8tAadSfG1cLBowQrGAMKt6fY1GkMsRCH4DnPFZ2eNh0NN-XiOBfPcoOJAFHqKXDxnAgj6J2iCc0 |
| https://lh3.googleusercontent.com/aHnM8ojFFrKIoLm02IDhIXzXdq_L4EMCFePjm10_0XwlnLjG49K7rPlH3SAMqILveBZADZb8ROoCyT_23Kmhj6k-5AUJTCV_5-c0yLp1NY7lscprB0r75Swp0x6rNfKayhVnpeQX | https://lh6.googleusercontent.com/Wk4OXgyqB1VXeNtVlxKQ3Mz5Dgc98O1uGNDSmemoa64BQ_VglzqrPO1Qhfum1VVg6X6rNi48qdNxJ6qB5QAYRycb0c1_aBmxyIudeAeGZKF1_s3zrzfCMz9_3D7rqBWPYctbJYd8 |
| https://lh3.googleusercontent.com/oljymQ-MqBaKlvjkX8NExN71oKfPv7QnDVvx7gPVdk8l4H1o4Q4UpnV-uhC5p33DkMr3L1hoPKCuiUAgefSfG1R_pbWV5uHw_kXQREAonjoQwEohANYilYam_UVE_oi9bQzRtKWq | https://lh6.googleusercontent.com/UXwhbkc-eSx0Klc1Op-7_utEcE06vxtw8DCiNLrv2OWPlKSm0UdeOQXmz4WmKUcXEzjXxDYyulTyVAbo1ZKSGw83zDfW4lGWiX0GU1BiTvc8jYLoews9iWfQWYaoUVo4u5SvPzQD |
| https://lh5.googleusercontent.com/fXRTiDg8KpsT0qNShy27GFE04VmdVnNwh6Mo2nA8zncrWGZdgp3r5rW33MX3pLZnHDbffGRaUCsI6-Qw0cZr0zGn0X8-ZbuXo2coEEccTfXDExupKMYyKYjWJObii5HKjVsrsVQL | https://lh4.googleusercontent.com/Hl_kln1GXwnsrUdh6midR4jsAyBsw14pddxilmNCg24l0Bli5uAceYUvGQntapY5VwLpL3L71Cp6mIHAe4ODjEwFQKroYP7qvIqyQZLMoer3nL142jcijaKGUTVB_L6T5PL4Ade3 |
| https://lh3.googleusercontent.com/AyNDFTluD0LyZMSecKgs-tTCevamd4x9OTn9r0fzmO5suCYvWzVzqk00pF_S2zoQV2UBWZ4ZEC2pofDONFxPVCbo5gbQv-8iBoJWID6uAxE-veSoi_whWyI_CN2_I7YphQ9TztzH | https://lh3.googleusercontent.com/eqPC82030XjcYPm8Fq04clpazCTBdos19TeoiSQheTJS-n3MekOqC_6ZzqYQWf8Y33kEwpGW1MAs_T2MPD_5iSzFFPiyit8BB4-VEGCw3DoArC9gunHPUT1m3gF72PmfyllXoQaT |
| https://lh3.googleusercontent.com/9GQHkyjAnjWvEqfyfXGxAf2FEj05ekVkH0b0kyWGFVJs63i5byGE25vhrud8wfVQU7H284snt_3bj6J5-vL_vxybtKQ_XzOJd4SoIinUy9x4FpLsuk1orrMBEZDJIS2PbHVBCt_S | https://lh6.googleusercontent.com/McDVMwAhgHKLxKhWkVJozspfuBq5Llc1LTt2KBTap91e0WZsjnAjSE0FMa2fnQQkfwuSpO3LPlWffeoTprvhakau9WLvZgFZmyDeoBRIFEXCHpYr2r-PtDOSzbl66CKIQB3QL2nL |