

# Тушеная капуста

## Как тушить капусту

### Ингредиенты:

- Капуста — 1 кг
- Лук — 1 шт.
- Морковь — 1 шт.
- Томатная паста — 2 ст. л. (по желанию)
- Растительное масло — 2 ст. л.
- Соль, перец — по вкусу
- Лавровый лист — 1 шт.

### Пошаговый рецепт:

#### 1. Подготовка овощей:

- Капусту нашинкуйте.
- Лук нарежьте кубиками.
- Морковь натрите на крупной терке.

#### 2. Обжарка:

- В глубокой сковороде или кастрюле разогрейте масло.
- Обжарьте лук и морковь до мягкости (3–5 минут).

#### 3. Добавление капусты:

- Добавьте нашинкованную капусту к овощам.
- Перемешайте и готовьте 5–7 минут.

#### 4. Тушение:

- Добавьте томатную пасту, соль, перец и лавровый лист.
- Влейте 100 мл воды.
- Накройте крышкой и тушите на слабом огне 30–40 минут, периодически помешивая.

#### 5. Завершение:

- Попробуйте на вкус и при необходимости добавьте специи.
- Снимите с огня и дайте настояться 5 минут.

**Совет:** Для аромата можно добавить чеснок, зелень или немного уксуса в конце приготовления.