



 180 минут

 000 ккал; БЖУ 00/00/00 (на 100 г)

 1300 г (каждая порция)

Ингредиенты:

говяжья вырезка, капуста квашеная, картофель, морковь, корень сельдерея, лук репчатый, сметана, петрушка.

 Предварительно разморозьте говяжью вырезку



В 1,5 литра воды положите говяжью вырезку, доведите до кипения и варите 10 минут при слабом кипении, снимая пену шумовкой. Картофель нарежьте средними брусочками, лук, морковь и сельдерей мелким кубиком.



Разогрейте сковороду и сбрызните ее растительным маслом. Обжаривайте лук, сельдерей и морковь 2-3 минуты, помешивая до золотистого цвета. Мясо достаньте из бульона нарежьте кусочками и верните обратно в бульон вместе с картофелем, варите 10 минут. Добавьте капусту и варите еще 5 минут, добавьте пассированные овощи и варите все вместе 10-15 минут. Посолите и поперчите по вкусу.



Подавайте щи со сметаной и зеленью.