Kapuściana - dietetyczna

IWUSIA

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
5+

SKŁADNIKI

kapusta biała	1 sztuka
por	1 sztuka
marchewka	5 sztuk
pomidory bez skóry	4 sztuki
seler łodygi	3 sztuki
Pieprz czarny mielony Prymat	do smaku
Czosnek suszony Prymat	do smaku
papryka zielona	2 sztuki
papryka żółta	2 sztuki
papryka czerwona	2 sztuki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Warzywa wszystkie myjemy, obieramy a następnie szatkujemy - pora, kapustę oraz selery. Pomidora kroimy w kosteczkę. Marchewkę ścieramy na tarce o dużych oczkach, a paprykę kroimy w małą kostkę. Warzywa wszystkie wkładamy do garnka i zalewamy wodą, przyprawiamy do smaku. Gotujemy ok 40 min. Smacznego !!