



Суп из капусты

Визуальный рецепт от DAREBEE

© darebee.net

½ капусты
50 г ТВП или ~ 100 г растительного фарша
1 луковица
2 морковки
½ ст.л патоки
100 мл томатного соуса
3 чашки ~ 600 мл воды

4 ПОРЦИИ

ВАРИАНТЫ: добавьте растительный йогурт и свежую петрушку.

1



2



3



ИНСТРУКЦИЯ

1. Поместите все ингредиенты в кастрюлю и доведите до кипения. Уменьшите огонь, приправьте по вкусу и перемешайте.
2. Накройте крышкой и тушите 20 минут.
3. Переложите в тарелку. Гарнируйте йогуртом и украсьте свежей петрушкой.