**Рецепт тушёной свежей капусты на сковороде**

**Ингредиенты**

Капуста свежая – 1,5 кг

Лук репчатый – 2 шт.

Морковь – 2 шт.

Томатная паста – 50 г

Сахар – 5 г

Соль – 15 г

Перец красный молотый – 3 г

Лавровый лист – 2 шт.

Масло растительное – 100-120 мл

Кипяток – 70 мл

**Пошаговый рецепт приготовления**

**Шаг 1**

Как правильно приготовить тушёную свежую капусту на сковороде? Подготовим продукты. С кочана свежей капусты обрываем верхние повреждённые листья.

**Шаг 2**

Лавровый лист опускаем в кипяток (70 мл). Лавровую воду затем мы добавим в тушеную капусту для равномерного распределения аромата по всему блюду.

**Шаг 3**

Теперь нашинкуем свежую капусту. Делаем это правильно: ставим кочан кочерыжкой вверх и сначала разрезаем его пополам по кочерыжке.

**Шаг 4**

Затем ставим половину кочана снова кочерыжкой вверх и тонко шинкуем, начиная снизу. Таким образом капуста будет нашинкована тонко, а толстые основания стеблей капустного листа не будут нарезаны и не испортят структуру блюда.

**Шаг 5**

Репчатый лук очищаем и нарезаем небольшими кубиками. Морковь чистим, моем и натираем на тёрке.

**Шаг 6**

Сковороду разогреваем на сильном огне, вливаем растительное масло и сначала обжариваем лук до полупрозрачности.

**Шаг 7**

Затем к луку отправляем морковь и обжариваем овощи вместе. Добавляем томатную пасту, сахар для смягчения вкуса, красный перец, половину необходимой части соли. Всё хорошо перемешиваем и прожариваем 3 минуты на среднем огне.

**Шаг 8**

Капусту отправляем в сковороду частями. Сначала 1/3 от нашинкованного, перемешиваем, чтобы капуста легла вниз, а зажарка – на неё.

**Шаг 9**

Затем выкладываем ещё 1/3 капусты, накрываем крышкой и тушим 5 минут на умеренном огне.

**Шаг 10**

Добавляем оставшуюся часть нашинкованный капусты, солим, вливаем лавровую воду, перемешиваем и тушим на среднем или умеренном огне под крышкой 10-15 минут, если вы любите альденте.

**Шаг 11**

Мы тушим 30 минут, чтобы она получилась мягкой и нежной, как в советской столовой, не забывая периодически открывать крышку и помешивать через каждые 3-5 минут.

**Шаг 12**

Приготовленную тушеную свежую капусту перекладываем со сковороды на порционные тарелки и посыпаем зеленью.

**Шаг 13**

Она получилась очень вкусной, мягкой и нежной, как в советской столовой, в меру солёной, острой и ароматной. Это прекрасный бюджетный гарнир, например, к отварным сосискам или начинка для пирогов или пирожков, а также идеальная зажарка для борща.

Приятного аппетита!