



## Stufato di verdure

Patata 1 kg - Cavolo 1 pz. - 3 carote - Cipolle 3 pezzi - Aglio 1 pz. - Peperone dolce 1 pz. - Peperoncino 1 pz. - Pomodoro 1 pz. - Olio di semi di girasole 2 cucchiai – verdura a scelta - Pepe nero macinato 1/2 cucchiaino - Alloro 3 pezzi - Piselli Dolci 5 pezzi - Chiodi di garofano 2 pezzi - Sale 1 cucchiaino.

Lo stufato di verdure è cotto come un borsch puro, con la differenza che lo stufato è un piatto denso e denso, ha più patate.

Versa 1/3 di acqua nella padella, aggiungi condimento, fai bollire. Le verdure giovani non devono essere sbucciate. Caricare le patate, tagliarle in 4 parti, portare ad ebollizione, cuocere per 3-5 minuti. Quindi adagiarvi costantemente, portando a ebollizione: carote, cavoli, pomodori, aglio, peperoni dolci e piccanti. Cipolle (possono essere con il verde), olio di semi di girasole e verdure - alla fine - metti, mescola e spegni il fuoco. Un piatto forte e pulito è pronto.

Tutto è fatto rapidamente e facilmente. Meglio usare immediatamente. Raffreddare il resto in acqua fredda e mettere in frigorifero. La prossima volta non puoi scaldarlo: è delizioso e così. Quando riscaldato, tutta la "vivacità", così come parte delle vitamine e dei minerali, viene persa. Meno trattamento termico, più utile.

Dal libro "Pure Nutrition"

#la cucina degli antenati #wadimzeland #seeland #transurfingreality #transurfing #transurfing #vadimzeland #zeland