БОУ г.Омска «Средняя общеобразовательная школа №127

«Варка»
«Русские Щи»

Выполнил: Климашонок Мария Ивановна,
5 лет.
Воспитатель : Климашонок Анастасия Валерьевна, Шлегель Ирина Геннадиевна

Щи

Продукты (на 8 порций)

Мясо (свинина) - 500 г

Капуста белокочанная - 500 г

Морковь - 1 шт.

Лук репчатый - 1-2 шт.

Томатная паста - 1 ст. ложка

или помидоры свежие - 2 шт.

Картофель - 2 шт.

Масло растительное - 2 ст. ложки

Зелень - 0,5 пучка

Лавровый лист - 1-2 шт.

Сметана (для подачи) - 100 г

Чеснок (по желанию) - 2-4 зубчика (по вкусу)

Перец молотый - 1 щепотка (по вкусу)

Соль - 0,5-1 ст. ложка (по вкусу)

Пока варится мясо, подготовить овощи.

Морковь очистить, натереть на крупной терке.

Лук очистить и нарезать мелкими кубиками.

Капусту нарезать квадратиками или соломкой.

Картофель почистить, нарезать небольшими кусочками.

Мясо вымыть, залить в кастрюле холодной водой (2-2,5 л).
Поставить кастрюлю на огонь,
довести воду до кипения, снять шумовкой пену.

Уменьшить огонь до небольшого, накрыть крышкой.

Варить бульон до готовности мяса (около часа).

Отварное мясо можно вынуть, нарезать кусочками и добавить в суп.

В бульон выложить капусту, картошку и довести до кипения.
(Вместе с картофелем добавлять квашенную капусту, молодую класть в суп минут за 7 до окончания приготовления.)
Добавить зажарку. Варить щи из свежей капусты при слабом кипении 15-20 минут.
Зелень мелко нарезать.

Подавать щи со сметаной. Приятного аппетита!