



Состав:

1 кочан цветной капусты среднего размера

1 крупный болгарский перец

20 г орехов кешью

1 ст.л. соевого соуса

1 луковица репчатого лука

1-2 зубчика чеснока

черный перец молотый

Рецепт приготовления цветной капусты с болгарским перцем в соевом соусе:

Цветную капусту промыть, разобрать на соцветия и отварить в подсоленной воде в течение 5-6 минут.

Болгарский перец промыть, удалить сердцевину с семенами и нарезать некрупными ломтиками. Лук почистить, промыть, мелко порубить и обжарить на растительном масле в течение 3-4 минут. Добавить болгарский перец. Готовить в течение 4-5 минут, затем добавить цветную капусту.

Орехи кешью измельчить в блендере и добавить к цветной капусте и болгарскому перцу.

Сюда же выдавить чеснок, добавить черный молотый перец и соевый соус, аккуратно перемешать.

Приятного аппетита!