

תבשיל כרוב מאודה

אחד המאכלים האהובים עלי בילדות (נהדר לדיאטה כמובן אם משתמשים בתחליפי סוכר. אפשר להפכו לחריף ע"י הוספת צ'ילי ולוותר על הסוכר. בכל מקרה - טעים.

מצרכים :

ראש כרוב אחד לכל 2-3 סועדים חתוך לרצועות
רסק עגבניות - קופסא
2-3 כפות קטשופ
מעט חומץ (לפי הטעם)
3-4 כפות סוכר או תחליף לפי הטעם
מים כדי כיסוי עד למחצית (חצי נשאר ללא כיסוי)

ניתן להוסיף צימוקים לתערובת



אופן ההכנה :

מערבבים יחד את כל החומרים ומביאים לרתיחה
מנמיכים את האש וממשיכים לבשל עד שכמעט אין נוזלים והכרוב רך.