

LES INGRÉDIENTS:

Pour 3 litres d'eau:

- Boeuf - 700-800 grammes
 - Chou frais - 300 grammes
 - Pommes de terre - 2-3
 - Betterave - 2 petites ou 1 moyenne
 - Les carottes - 1
 - Oignon - 1
 - La pâte de tomate - 1 cuillère à soupe. une cuillerée
 - Huile végétale pour friture
 - L'ail - 2 gousses
 - Épices: sel, poivre noir moulu, feuilles de laurier, verts (aneth, persil, basilic).
- 