Овощи предварительно промывают, перебирают, очищают и повторно промывают в холодной проточной воде.

Овощи нарезают дольками или кубиками, затем кладут в посуду слоем не более 5 см и припускают в воде (на 1 кг овощей берут 0,2-0,3 л воды) с добавлением части (50%) масла сливочного.

Морковь обмыть, очистить, нарезать кружочками, залить до половины кипятком и довести до кипения добавить зеленый горошек. Затем добавить соль, стевию, барбарис, шафран и специи и припускать в закрытой посуде на слабом огне. Молодую морковь припускать примерно 20 минут, старую — в течение часа. С готовой моркови дать стечь воде. Масло разогреть, смешать с морковным отваром, добавить отварную морковь и довести до кипения. При подаче на стол посыпать измельченной зеленью.

Морковь — 800 г, растительное масло — 5-6 ст. ложек, морковный отвар — 1стакан, зелень петрушки, специи, стевия и соль по вкусу, барбарис или шафран 250-500 мг.