Диетические голубцы с курицей

На 100 грамм:
Калорийность: **80,69 ккал.**
Белки: **6,75 г.**
Жиры: **0,37 г.**
Углеводы: **12,48 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskie-golubcy-s-kuricej/

Ингредиенты:
- куриное филе - 300 г
- капуста - 500 г
- рис - 150 г
- перец болгарский - 2 шт
- лук - 2 шт
- чеснок - 7 г
- зелень - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Кочерыжку капусты аккуратно вырезать, если капуста молодая залить кипятком и присолить, если жесткая отварить до полумягкости в подсоленой воде. Отвар не выливать. Вынуть, остудить, снять листья, отбить утолщения на них. Вскипятить 300 мл воды, залить кипятком рис, присолить его и приварить до полуготовности, откинуть на дуршлаг. Куриное филе пропустить через мясорубку, смешать с рисом, посолить, поперчить и хорошо перемешать. Выложить на листья капусты фарш, завернуть в голубец, немного обжарить на масле со всех сторон и сложить голубцы в сотейник. Промыть, очистить и мелко нарезать болгарский перец и лук. Зажарку положить в голубцы, залить капустным отваром так, чтобы он покрыл голубцы, добавить мелко нарезанный чеснок. Тушить голубцы на слабом огне около 40 мин., когда они будут готовы, посыпать нарезанной зеленью. Диетические голубцы с курицей готовы.