

## Диетические ленивые голубцы



На 100 грамм:  
Калорийность: **89,98 ккал.**  
Белки: **9,7 г.**  
Жиры: **2,27 г.**  
Углеводы: **7,77 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskie-lenivye-golubcy/>

### Ингредиенты:

- фарш из куриной грудки 350 г
- капуста 130 г
- рис 70 г
- яйцо 1 шт
- сметана нежирная 100 г
- консервированные томаты в собственном соку 300 г
- укроп 1/2 пучка
- петрушка 1/2 пучка

### Приготовление:

Рис выложите в кастрюлю, залейте водой так, чтобы она покрывала его на 1.5 см. Варите, пока рис не впитает воду.

Прокрутите через мясорубку филе куриной грудки.

Капусту мелко нарежьте.

Хорошо смешайте в миске фарш, капусту, рис, яйцо. Потом посолите.

Слепите из получившегося фарша небольшие круглые котлетки и выложите их в сковороду с высокими бортиками.

Для соуса смешайте в блендере 300 г томатов в собственном соку и 100 г сметаны. Затем добавьте мелко нарезанную зелень и посолите.

Заправьте томатным соусом голубцы, накройте сковороду крышкой и тушите 30 минут.