Долма

На 100 грамм:
Калорийность: **122.97 ккал.**
Белки: **12.92 г.**
Жиры: **6.02 г.**
Углеводы: **2.75 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/dolma/

Ингредиенты:
- куриный фарш 600 г
- лук 1 шт
- виноградные листья 20 штук
- специи хмели сунели 1 ч л
- чеснок 1 зубчик

Приготовление:
Готовите нежирный фарш, в него добавляете чеснок,через мясорубку укроп, петрушку, потом немного базилика, лук, ну и как всегда специи, можно еще яйцо добавить.
Далее замачиваете листья в кипятке на несколько минут, чтобы они потом были нежными, ну и все потом кладете фарш и заворачиваете,укладываете все в казан плотненько и заливаете либо водичкой с солью, можно мясной бульон, и тушите до готовности!
Тот же фарш можно завернуть и в обыкновенную капусту. Только листья капусты придется поварить 1-3 мин, чтоб были мягкими. Это уже голубцы получатся. Рис в фарш не добавлять!

А подается с соусом: обычный кефир или йогурт или нежирная сметана с чесноком.