

Голубцы из курицы и пекинской капусты



На 100 грамм:
Калорийность: **72 ккал.**
Белки: **10 г.**
Жиры: **1 г.**
Углеводы: **5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/golubcy-iz-kuricy-i-pekinskoj-kapusty/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 800 г
- яйцо - 1 шт
- пекинская капуста - 600 г
- морковь - 3 шт
- рис отваренный - 200 г
- лук - 3 шт
- чеснок - 10 г
- томатная паста - 1 ст. л
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Мелко рубим лук. Морковь трем на крупную терку. В большой кастрюле с толстым дном на среднем огне разогреваем немного масла. Кладем лук и морковь и жарим, помешивая, около 7-8 минут.

Отделяем половину смеси и отставляем в сторону. К остальной смеси добавляем томатную пасту и жарим, помешивая, еще 2 минуты. Выключаем плиту.

Капусту разбираем на листья. Аккуратно срезаем толстую часть у основания каждого листа. Кладем листья в подходящую по размерам емкость и заливаем кипятком.

Куриное филе перемалываем в фарш. Кладем в миску. Добавляем рис, отложенные лук и морковь, яйцо, соль и перец по вкусу. Перемешиваем.

Берем лист. Кладем на него фарш и заворачиваем.

Повторяем с оставшимися листьями и фаршем (у нас получилось 15 голубцов). Кладем в кастрюлю с луком, морковью и крупно нарубленным чесноком.

Добавляем воду так, чтобы она покрывала голубцы. Солим по вкусу.
Доводим до кипения, уменьшаем огонь до минимума и тушим под крышкой 25-30 минут, до готовности.
Подаем с йогуртом.