

Голубцы из пекинской капусты с куриной грудкой



На 100 грамм:
Калорийность: **48,57 ккал.**
Белки: **9,01 г.**
Жиры: **0,91 г.**
Углеводы: **1,87 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/golubcy-iz-pekinskoj-kapusty-s-kurinoj-grudkoj/>

Ингредиенты:

- пекинская капуста 300 гр
- куриная грудка 300 гр
- шампиньоны 300 гр
- томат 100 гр
- творог 0% 40 гр
- зелень, соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Куриную грудку нарубить маленькими кубиками и выложить в глубокое блюдо. Добавить творог, грибы, томаты, зелень, приправить солью и черным молотым перцем. Хорошенько перемешать. От кочана пекинской капусты отделить 8 листов и опустить их в крутой кипяток на 2-3 минуты. Рёбра капусты срезать при помощи ножа, либо отбить. Мясную начинку выложить на лист капусты и завернуть голубец. Голубцы выложить в форму для запекания. Смазать этим соусом каждый голубец. Духовку разогреть до 200С и убрать в неё форму с голубцами на 35-40 минут.