

Голубцы из пекинской капусты



На 100 грамм:
Калорийность: **59.17 ккал.**
Белки: **10.23 г.**
Жиры: **0.84 г.**
Углеводы: **2.58 г.**

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

Ингредиенты:

- пекинская капуста: 8 листов
- грудка индейки или курицы: 300 грамм
- шампиньоны: 5 шт
- помидоры: 1 шт
- зелень: по вкусу
- творог зерненный - 2 ст.л
- паста томатная: 2 ст.л
- чеснок: 3 зубчика
- соль: по вкусу
- черный молотый перец: по вкусу

Приготовление:

В отличие от традиционных, голубцы из китайской капусты получаются более нежными, а готовятся значительно проще. В этом рецепте я использовала фарш из грудки индейки (можно заменить куриным) в сочетании с зернистым творогом и другими ингредиентами. Филе грудки индейки или курицы нарубить маленькими кубиками и выложить в глубокое блюдо. Добавить зернистый 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. Ребра капусты срезать при помощи ножа, либо отбить.

Мясную начинку выложить на лист капусты и завернуть голубец.

Голубцы выложить в смазанную растительным маслом форму для запекания.

Приготовить соус из томатной пасты, измельченной зелени, чеснока и небольшого количества воды. Смазать этим соусом каждый голубец. Духовку разогреть до 200 градусов и убрать в нее форму с голубцами на 35-40 минут.

Подавать голубцы из пекинской капусты приправив сметаной и украсив свежей зеленью.