

Голубцы из савойской капусты с двумя видами начинки



На 100 грамм:
Калорийность: **49 ккал.**
Белки: **5,5 г.**
Жиры: **1,1 г.**
Углеводы: **4,6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/golubcy-iz-savojskoj-kapusty-s-dvumya-vidami-nachinki/>

Ингредиенты:

- 1 кочан савойской капусты (очистить от жестких верхних листьев, разобрать на листья, обработать паром или в микроволновке, срезать жесткую часть листа)

для мясной начинки:

- 500 г фарша из грудки индейки

- 1 луковица

- белок 1 яйца (или целое яйцо)

- зелень

- соль, перец, паприка

для творожной начинки:

- 200 г нежирного творога

- 1 желток

- рубленый зеленый лук

- соль

- молотый кумин

- по желанию в начинку можно добавить тертый сыр

Приготовление:

Выложить лист капусты на доску, на верхнем крае листа распределить фарш, завернуть лист к нижнему краю, подгибая с боков края.

То же самое сделать с голубцами с творожной начинкой. Если они разворачиваются, можно связать их перышком зеленого лука, предварительно окунув его в кипяток. Но с савойской капустой обычно перевязывание не требуется.

Подготовленные голубцы отварить на пару в течение 15-20 минут. Мы готовили их в электрической пароварке, смазав маслом поддон. Если пароварки нет, можно просто потушить голубцы в небольшом количестве воды или бульона. Подавать со сметаной, йогуртом или томатным соусом.