

# Голубцы на пару



На 100 грамм:  
Калорийность: **186,57 ккал.**  
Белки: **13,4 г.**  
Жиры: **13,99 г.**  
Углеводы: **1,59 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/golubcy-na-paru/>

## Ингредиенты:

- фарш мясной - 300 г
- капуста китайская - 5-6 листьев
- лук зеленый - 3-4 пера
- имбирь - 5 см
- соевый соус - 1 ч. л
- масло кунжутное - 1 ч. л
- белый перец - 1 щепотка

## Приготовление:

Подготовить ингредиенты.

Имбирь очистить и мелко порезать.

В большой миске соединить имбирь, соевый соус, кунжутное масло и фарш. Хорошо вымесить. Мешать нужно интенсивно в одном направлении. Готовый фарш нужно несколько раз хорошенько шлепнуть об миску, чтобы придать нужную текстуру.

Добавить к фаршу зеленый лук. Если вмешать лук со всеми ингредиентами сразу, то он помнется (размажется).

Оставить мариноваться на 20-30 минут как раз на то время, пока будете заниматься капустой.

В большой кастрюле вскипятить воду, посолить.

Опустить капустные листья в воду на 1 минуту, пока они не станут мягкими.

После сразу опустить в миску с холодной водой, а затем высушить бумажным полотенцем.

Убрать жесткую часть листа, если листья большие разрезать их пополам.

Завернуть в каждый лист по 1 столовой ложке фарша.

На дно бамбуковой пароварки выложить лист пергаментной бумаги. Сверху выложить голубцы. Готовить на пару 8-10 минут.

Готовые голубцы подавать с соевым соусом.

