

Голубцы овощные



На 100 грамм:
Калорийность: **72.38 ккал.**
Белки: **2.56 г.**
Жиры: **4.95 г.**
Углеводы: **4.43 г.**

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

Ингредиенты:

- 500 г белокочанной капусты
- 50 г оливкового масла
- 50 г обезжиренной сметаны или не сладкого йогурта
- 2 баклажана
- 200 г лука
- 200 г свежих грибов
- 1 яйцо
- зелень петрушки и укропа
- соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Приготовить фарш: мелконарезанный лук спассеровать на оливковом масле, добавить нарезанные грибы, баклажаны и тушить до полуготовности. Добавить измельченную зелень петрушки и укропа, посолить, поперчить, вбить яйцо, перемешать;

Кочан капусты (без кочерыжки) опустить в кипящую подсоленную воду и варить 10 минут. Затем разобрать его на листья, отбить утолщенные места;

На подготовленные капустные листья выложить фарш, свернуть голубцы овощные конвертиком;

Сложить голубцы овощные в кастрюлю, залить подсоленной нежирной сметаной и тушить в духовке около 40 мин.