

Голубцы с грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **81.68 ккал.**
Белки: **3.33 г.**
Жиры: **5.85 г.**
Углеводы: **3.7 г.**

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

Ингредиенты:

- 8-10 листьев белокочанной капусты
- 2 ложки растительного масла для поджарки голубцов (эта процедура - необязательна)
- соль

для начинки:

- 500 г свежих или 100 г сушеных грибов
- 1-2 ст. ложки томатной пасты
- 1/2 стакана рассыпчатой рисовой каши
- соль

Приготовление:

Для начинки сушеные грибы вымыть и отварить, свежие грибы отварить, мелко нарезать, смешать с рисом и томатной пастой, посолить по вкусу.
Капустные листья проварить в кипящей воде 2-3 минуты, вынуть из воды, дать воде стечь.
На каждый капустный лист положить 2-3 ст. ложки начинки и завернуть его.
Голубцы поджарить в масле, затем тушить в кастрюле или в духовом шкафу на противне.