

# Китайские голубцы.



На 100 грамм:  
Калорийность: **46,07 ккал.**  
Белки: **1,77 г.**  
Жиры: **0,09 г.**  
Углеводы: **9,37 г.**

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

## Ингредиенты:

- 8 листьев белокочанной капусты
- соль
- 1 луковица
- 1 красный сладкий перец
- 50 г отварного риса пропаренного
- 2 ст.л соевого соуса
- молотый черный перец

## Приготовление:

Капусту очистить, вырезать кочерыжку, снять 8 листьев и бланшировать их 3 минуты в кипящей подсоленной воде. Затем откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, развернуть и промокнуть салфеткой.

Репчатый лук порезать тонкими колечками, сладкий перец - мелкими кубиками. Лук, перец и рис тушить 3 мин в 1ст.л воды. Приправить солью, черным перцем и 1ст.л соевого соуса.

Капустные листья посолить, положить на них начинку.

Свернуть голубцы и скотать деревянными шпажками.

Голубцы положить в сковороду. Полить соевым соусом голубцы, накрыть крышкой и тушить 10 мин на слабом огне, периодически переворачивая.