

# Ленивые голубчики



На 100 грамм:  
Калорийность: **147,68 ккал.**  
Белки: **7,82 г.**  
Жиры: **6,97 г.**  
Углеводы: **13,15 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/lenivye-golubchiki/>

## Ингредиенты:

- фарш 250 гр
- капуста 250 гр
- 0,5 стакана риса
- 1 луковица
- 1 морковь
- 3 зубчика чеснока
- соль, перец по вкусу
- 1 яйцо

## Приготовление:

Капусту мелко порубить и ошпарить кипятком, рис отварить до полуготовности, лук и морковь обжарить, чеснок измельчить. Все смешать, добавить яйцо, соль, перец, специи. Фарш разделить на котлетки, обвалять в муке. Уложить на смазанный противень, залить соусом и запекать при 170 градусах 30 минут. Соус: 1 столовая ложка томатной пасты, 2 столовые ложки сметаны, 1 стакан воды, соль, перец.