Ленивые голубцы без капли жира

На 100 грамм:
Калорийность: **105.83 ккал.**
Белки: **7.86 г.**
Жиры: **4.93 г.**
Углеводы: **7.46 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/lenivye-golubcy-bez-kapli-zhira/

Ингредиенты:
- 350 г. фарша из куриной грудки (1 большая)
- пятая часть среднего кочана капусты (130 г.)
- треть стакана риса (70 г.)
- 1 яйцо
- 100 г. 15% сметаны
- 300 г. консервированных томатов в собственном соку
- полпучка укропа
- полпучка петрушки

Приготовление:
Рис выложите в кастрюлю, залейте водой так чтобы она покрывала его на 1.5 см. Варите, пока рис не впитает воду.
Прокрутите через мясорубку филе куриной грудки.
Капусту мелко нарежьте.
Хорошо смешайте в миске фарш, капусту, рис, яйцо. Потом посолите.
Слепите из получившегося фарша небольшие круглые котлетки и выложите их в сковороду с высокими бортиками.
Для соуса смешайте в блендере 300г. томатов в собственном соку и 100 г. сметаны. Затем добавьте мелко нарезанную зелень и посолите.
Заправьте томатным соусом голубцы, накройте сковороду крышкой и тушите 30 минут.