Ленивые «голубцы»

На 100 грамм:
Калорийность: **106 ккал.**
Белки: **10,6 г.**
Жиры: **6,1 г.**
Углеводы: **2,3 г.**

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

Ингредиенты:
- 100 г. капусты
- 1 морковь
- 500 г. фарша куриного
- 100 г. сметаны, или йогурта
- 50 г. томатной пасты
- 2 яйца
- 100 мл воды
- соль
- чёрный молотый перец

Приготовление:
Капусту порезать маленькими квадратиками, морковь натереть, смешать с фаршем и яйцами. Смешать томатную пасту, сметану и воду. Посолить и поперчить.
Из фарша сформировать шарики величиной с маленький мандарин, залить соусом и потушить на небольшом огне минут 20-25.