

Низкокалорийные голубцы с грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **36,74 ккал.**
Белки: **2,32 г.**
Жиры: **0,97 г.**
Углеводы: **4,76 г.**

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

Ингредиенты:

- белокочанная капуста 8-10 листьев
- соль по вкусу
- оливковое масло

Для начинки:

- Свежие грибы 500 г или сушеные грибы 100 г
- Томатная паста 1-2 ст. л.
- Рассыпчатая рисовая каша (из бурого риса) 1/2 стакана
- Соль по вкусу

Приготовление:

Капустные листья проварить в кипящей воде 2-3 минуты, вынуть из воды, дать воде стечь. При необходимости жесткие прожилки листьев слегка отбить до мягкости деревянной тыжкой.

На каждый капустный лист положить 2-3 столовые ложки начинки и завернуть его. Голубцы поджарить, затем тушить в гусятнице или в духовом шкафу на противне.

Для начинки сушеные грибы помыть и отварить, свежие грибы отварить, мелко нарезать, смешать с рисом и томатной пастой, посолить по вкусу.