Низкокалорийные ленивые голубцы

На 100 грамм:
Калорийность: **96,69 ккал.**
Белки: **8,13 г.**
Жиры: **3,89 г.**
Углеводы: **7,11 г.**

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

Ингредиенты:
- фарш из куриной грудки 350 г
- капуста 130 г
- бурый рис (если нет бурого, можно использовать белый) 70 г
- яйцо 1 шт
- греческий йогурт 100 г
- консервированные томаты в собственном соку 300 г
- укроп 1/2 пучка
- петрушка 1/2 пучка

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 300 г 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.