Постные голубцы с перловкой

На 100 грамм:
Калорийность: **46.01 ккал.**
Белки: **2.72 г.**
Жиры: **1.88 г.**
Углеводы: **4.57 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/postnye-golubcy-s-perlovkoj/

Ингредиенты:
- 1 маленький кочан капусты
- 2 горсти перловой крупы
- 5 небольших свежих или замороженных белых грибов
- 15 средних шампиньонов
- половина небольшого корня сельдерея
- 1 небольшая морковка
- 1 средняя луковица
- 2 ст. л. любого нерафинированного масла по вашему вкусу
- соль, свежемолотый черный перец

для соуса:
- 1 средний свежий или замороженный белый гриб
- 3 средних шампиньона
- 3 стебля зеленого лука
- 1 веточка тимьяна
- 1,5 ст. л. муки
- 2 ст. л. любого нерафинированного масла по вашему вкусу
- соль

Приготовление:
Вырежьте кочерыжку из кочана капусты. Положите кочан в пароварку на 15– 20 мин., затем отделите 12–16 верхних листьев и отбейте молотком их утолщенную часть.

2. Перловку промойте горячей водой так, чтобы стекающая вода была абсолютно прозрачной. Залейте большим количеством холодной воды в сотейнике, доведите до кипения и варите на среднем огне 20 мин. Откиньте на сито и обсушите.

3. Очистите овощи. Нарежьте мелкими кубиками репчатый лук, морковь, корень сельдерея, белые грибы и шампиньоны. Смешайте с перловкой и выложите в емкость для пароварки, готовьте 20 мин. Приправьте маслом, солью и перцем.

4. Капустные листья разложите на поверхности стола, в центр каждого поместите по 1–2 ст. л. начинки (в зависимости от размера листа) и сверните конвертом. Уложите в пароварку и готовьте 15–20 мин.

5. Для соуса грибы нарежьте ломтиками, положите в сотейник и слегка обжарьте на среднем огне в масле, 5–7 мин., добавьте муку и 300 мл воды. Варите, помешивая, до загустения, 10 мин.

6. Добавьте мелко нарезанные лук и тимьян, посолите по вкусу. Подавайте немедленно с голубцами.

Кстати, Вы можете использовать в этом блюде любую крупу по вашему вкусу: от привычного риса до булгура, гречки, дикого риса или даже пшеничных зерен. Только зерна нужно почти полностью приготовить заранее. То же самое и с грибами – в сезон подойдут любые лесные грибы.