

# Запеченные голубцы



На 100 грамм:  
Калорийность: **131,03 ккал.**  
Белки: **7,53 г.**  
Жиры: **10,22 г.**  
Углеводы: **2,24 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennyye-golubtsy/>

## Ингредиенты:

- фарш мясной 600 г
- рис ширатаки стак
- капуста 1 шт
- томатная паста - 2 ст. л
- сметана 200 г
- бульон мясной 300 мл
- лук репчатый 1 шт
- морковь 1 шт
- соль по вкусу
- перец по вкусу
- зелень (укроп или петрушка) по вкусу
- лавровый лист 1 шт
- растительное масло 2 ст. л

## Приготовление:

Подготовьте все необходимые ингредиенты. Рис Ширатаки предварительно отварите до готовности в слегка подсоленной воде.

Приготовьте фарш. Мясо пропустите через мясорубку или возьмите готовый фарш, добавьте к нему измельченный лук (его мелко порубите или натрите на терке), рис Ширатаки, соль, перец по вкусу.

Хорошенько перемешайте массу до однородности.

В кочане капусты вырежьте кочерыжку, а сам кочан опустите в кипяток. Подержите 5 минут, а затем аккуратно двумя вилками разберите на листья.

Как правило, листья очень мягкие и хорошо снимаются.

Для заправки мелко порежьте вторую луковицу, морковь натрите на мелкой терке. Обжарьте

лук и морковь на среднем огне в растительном масле.

Отправьте в сковороду томатную пасту и сметану, размешайте.

Влейте бульон, добавьте немного соли и перца, лавровый лист, также можно добавить любимых специй. Все это размешайте и тушите на медленном огне 5 минут после закипания.

На кусок капустного листа положите немного фарша.

Заверните.

Сложите голубцы в большую жаропрочную форму.

Залейте подготовленной заправкой. Если заправки оказалось мало и верх голубцов не покрыт, то долейте еще немного бульона. Запекайте голубцы в духовке при температуре 180С 45 минут.