

ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ В ТОМАТНО-СЛИВОЧНОМ СОУСЕ



 50 минут

 204 ккал; БЖУ 8/5/6 (на 100 г)

 520 г (каждая порция)

Ингредиенты:

*фарш, рис, капуста пекинская,
лук, морковь, яйцо, томатная
паста, сметана, тмин.*

 Предварительно разморозьте фарш



Разогрейте духовку до 180° С. Залейте рис на 1 см выше уровня крупы и варите на среднем нагреве 12 минут. Охладите. Мелко нашинкуйте пекинскую капусту, лук мелко порубите, морковь натрите на крупную терку. В глубокой миске смешайте фарш, пекинскую капусту, морковь, лук, рис и одно яйцо (1/3 часть моркови, лука и капусты оставьте для шага 2). Вымешайте фарш, посолите, поперчите.



На разогретой с маслом сковороде обжаривайте оставшийся лук, морковь, капусту, тмин, томатную пасту 2-3 минуты. Добавьте 100 мл воды, сметану (1/3 оставьте для подачи), посолите, поперчите.



Из фарша сформируйте котлетки среднего размера продолговатой формы (8 -10 шт) выложите в форму для запекания. Залейте соусом из шага 2 и запекайте в духовке при 180 °С 30-35 минут.



Подавайте ленивые голубцы со сметаной.