



1

Разогрейте духовку до 180° С.

Залейте рис на 1 см выше уровня крупы и варите на среднем огне 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.



2

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.



3

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.



4

Подавайте ленивые голубцы со сметаной.