



## Голубцы из краснокочанной капусты



<b>На 2115 г</b>	Калории 2022	Белки 151.9	Жиры 114.1	Углеводы 84.7
<b>На 100 г</b>	Калории 95.6	Белки 7.2	Жиры 5.4	Углеводы 4.0

### Ингредиенты

Краснокочанная капуста - 700 граммов  
Лук репка - 200 граммов  
Vegeta Приправа для курицы - 5 граммов  
Морковь - 200 граммов  
Лук красный - 200 граммов  
Соль поваренная пищевая - 10 граммов  
Смешанный фарш - 800 граммов

Процент потерь по массе: -111.5 %

### Описание

Порезать лук репчатый кубиками и пропарить на медленном огне минут 10 без добавления масла. Взять любой фарш с калорийностью не более 200 ккал/100 г., посолить, поперчить, добавить 0,5 ч.л. приправы и остывший лук. Всё хорошо перемешать (можно немного добавить воды) и поставить в холодильник. Отделить капустные листья, отбить (калатушкой для мяса, чтобы они получились гибкими). Достать фарш из холодильника, завернуть в листья и получатся "свёрточки". Почистить морковь, натереть на тёрке, положить на дно кастрюли, посолить и уложить голубцы на морковь. Залить кипятком (чтобы они полностью были в воде) и варить около часа (это зависит от размера голубцов, но я варила все 1,5). Порезать соломкой красный лук. За 15 мин. до полной готовности голубцов, положить его сверху, если надо посолить, поперчить, добавить ещё 0,5 ч.л. приправы. Голубцы с бульончиком цвета "фиолет" готовы. Если хотите, добавьте к голубцам сметаны (5 г.) и зелени, но тогда прибавьте 15 ккал. к блюду. Приятного аппетита!!!

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)