

Голубцы из краснокочанной капусты

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 2115 г	2022	151.9	114.1	84.7
На 100 г	95.6	7.2	5.4	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
Смешаный 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 листы, отбить (калатушкой для мяса, чтобы они получились гибкими). Достать фарш из холодильника, завернуть в листы 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

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru