

Голубцы с грибами и бурым рисом



На 100 грамм:
Калорийность: **56,11 ккал.**
Белки: **3,43 г.**
Жиры: **0,66 г.**
Углеводы: **9,65 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/golubcy-s-gribami-i-burym-risom/>

Ингредиенты:

- листья капусты 10 шт
- шампиньоны 500 г
- репчатый лук 1 шт
- отварной бурый рис 1/2 стакана
- томатная паста 2 столовых ложки
- соль по вкусу

Приготовление:

Листья капусты помоем, выложим в кастрюлю с кипящей водой и варим 3 минуты. Затем откинем на дуршлаг.

Лук почистим, помоем и мелко нарежем. Грибы помоем и нарежем небольшими кусочками. Спассеруем лук до золотистости на сковороде, смазанной каплей масла. Затем добавим в сковороду с луком грибы и жарим до готовности. Снимем сковороду с огня и остудим.

В мисочке соединим содержимое сковороды, отварной рис и соль. Все хорошенько перемешаем.

Приготовленную начинку выложим на каждый лист капусты и края листов завернем конвертиками. Обжарим голубцы с обеих сторон до румяности на разогретой сковороде и сложим в форму.

В воде растворить томатную пасту и хорошо перемешать. Полученный раствор равномерно вольем в форму с голубцами. Тушим голубцы до готовности в разогретой духовке при температуре 180 градусов.