KIKKOMAN

Голубцы из савойской капусты с пряным томатным соусом

Общее время **55 мин**

Пищевая ценность (на порцию):
1 444 кДж / 345 ккал

Жиры: **18,5 г** Белки: **33,1 г**
Углеводы: **10,9 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

4	больших листа савойской капусты
1	головка лука-шалот
1	маленький пучок петрушки
250 г	говяжьего фарша
1 ч. л.	горчицы
0,5 ч. л.	крупномолотого перца
6 ст. л.	соевого соуса натурального брожения Kikkoman
4	больших помидора
1	маленькая луковица
1	веточка тимьяна
200 мл	овощного бульона
1 ст. л.	томатной пасты
	сахара
	молотой корицы и имбиря

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Листья капусты бланшировать в кипящей подсоленной воде около 3 минут, обдать холодной водой и вырезать толстые части стебля. Лук-шалот почистить, мелко измельчить. Петрушку помыть и тоже мелко измельчить.

Шаг 2

1. Смешать фарш с луком-шалот, петрушкой, горчицей, перцем и приправить натурально сваренным соевым соусом. Фарш распределить на каждом листе савойской капусты и свернуть в голубцы. Каждый голубец перевязать кулинарной нитью.

Шаг 3

Помидоры помыть, удалить плодоножки и сердцевины, крупно порезать. Репчатый лук почистить, мелко порезать. Оборвать листья тимьяна с веточки. Помидоры, лук и тимьян поместить в жаропрочную форму, залить бульоном, сверху разместить голубцы и готовить в предварительно разогретой духовке при 180 °C около 40 минут. Периодически переворачивать.

Шаг 4

Готовые голубцы вынуть и разложить по тарелкам. Оставшуюся жидкость можно уварить, приправить томатной пастой, сахаром, корицей,

молотым имбирем и натурально сваренным соевым соусом и полить ей голубцы. Идеальным гарниром к голубцам станет картофельное пюре.