

# Ленивые голубцы в томатном соусе

Общее время **65 мин**   **20 мин** Время подготовки **45 мин** Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):  
**3 586 кДж / 857 ккал**

Жиры: **39 г**   Белки: **38 г**  
Углеводы: **83 г**

## ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

Голубцы:

**1** небольшая луковица  
**100 г** шампиньонов  
**2 ст. л.** рапсового масла  
**170 г** белокочанной капусты  
**150 г** отваренного риса  
Басмати  
**200 г** куриного фарша  
**1** яйцо  
**4 ст. л.** панко Kikkoman -  
хрустящих  
панировочных сухарей  
**2** зубчика чеснока  
**2 ст. л.** соевого соуса  
натурального брожения  
Kikkoman  
**2 ст. л.** сушёного майорана  
**0,33 ч. л.** чёрного перца  
**0,33 ч. л.** соли

Дополнительно:

**4 ст. л.** панко Kikkoman -  
хрустящих  
панировочных сухарей  
**3 ст. л.** рапсового масла  
Томатный соус:  
**125 мл** томатной пассаты  
**100 мл** воды  
**2 ст. л.** соевого соуса  
натурального брожения  
Kikkoman  
**2 ст. л.** сливок  
**2 ч. л.** сахара  
**1 ч. л.** смеси прованских трав

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

**1** небольшая луковица - **100 г** шампиньонов - **2** ст. л. рапсового масла - **170 г** белокочанной капусты - **150 г** отваренного риса Басмати - **200 г** куриного фарша - **1** среднее яйцо - **4 ст. л.** панко Kikkoman - хрустящих панировочных сухарей - **2** зубчика чеснока - **2 ст. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **2 ч. л.** сушёного майорана - **0,33 ч. л.** чёрного перца - **0,33 ч. л.** соли

Мелко порубите чеснок. Мелко нарежьте лук и грибы и обжарьте их в разогретом масле на сковороде. Оставьте остывать и переложите в миску. Капусту измельчите в кухонном комбайне и добавьте в миску. Добавьте рис, мясо, яйцо, панко Kikkoman, чеснок, соевый соус Kikkoman и специи. Перемешайте до однородности.

Шаг 2

**4 ст. л.** панко Kikkoman - хрустящих  
панировочных сухарей - **3 ст. л.** рапсового масла Из смеси, приготовленной в шаге 1, сформируйте 6 голубцов и обваляйте их в панко Kikkoman. Разогрейте масло в сковороде и обжарьте голубцы с обеих сторон до золотистой корочки. Переложите голубцы в форму для запекания.

Шаг 3

**125 мл** томатной пассаты - **100 мл** воды - **2 ст. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **2 ст. л.** сливок - **2 ч. л.** сахара - **1 ч. л.** смеси прованских трав - **1 ч. л.** сушёного базилика - **2 щепотки** чёрного перца

**1 ч. л.** сушёного базилика

**2 щепотки** чёрного перца

**Для подачи:**

**1 горсть** свежих листьев

базилика

**2 ст. л.** рубленой петрушки

**2 слайса** пшеничного хлеба

Смешайте пассату с водой, соевым соусом Kikkoman, сливками, сахаром, травами и специями. Полейте этим соусом голубцы и поставьте блюдо в предварительно разогретую до 180°С (верхний и нижний нагрев) духовку. Накройте крышкой и запекайте 30 минут, затем снимите крышку и запекайте еще 15 минут.

#### Шаг 4

**1 горсть** свежих листьев базилика - **2 ст. л.**

рубленой петрушки - **2 слайса** пшеничного хлеба

Выложите голубцы на тарелку, полейте соусом, добавьте листья базилика и петрушку.

Подавайте с хлебом.