

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°C (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.