

detkityumen.ru

Ленивые голубцы



Где готовим?

Духовка

Ингредиенты:

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Фарш 500 гр.

Капуста 1 вилок.

Лук 1шт.

Чеснок 2 зуб.

Растительное масло 50 мл.

Тимьян по вкусу.

Соль, черный перец по вкусу.

Помидор 1 шт.

Приготовление:

Это сытное, вкусное и полноценное блюдо идеально подходит для повседневной семейной трапезы. В нем отлично сочетается мясной фарш, рис и капуста. По вкусу это блюдо напоминает голубцы, но запеканку гораздо быстрее и легче приготовить. Большим преимуществом является то, что ее можно сделать заранее и держать в холодильнике. В нужный момент останется только разогреть и подать к столу. Эта запеканка такая вкусная, что несомненно понравится и Вам!

Для того, чтобы приготовить это блюдо, необходимо прежде всего отварить рис до полуготовности, он должен оставаться немного твердым. Затем промыть его в холодной воде и убрать в сторону.

Далее в сковороде разогреть растительное масло, добавить мелко нарезанный лук и чеснок и обжарить их в течении 2 минут, после чего выложить куриный фарш, но можно и другой какой вам больше нравится. Блюдо в любом случае получается сочным благодаря капусте. После того, как мясо будет готово, нужно добавить

нарезанный кубиками помидор, тимьян, посолить и поперчить по вкусу и налить немного кипяченой воды. Варить в течении 15 минут или пока не испариться практически вся жидкость. Затем добавить вареный рис, тщательно перемешать и убрать с огня.

Далее необходимо капусту разрезать пополам, вырезать сердцевину, удалить увядшие внешние листья и нарезать кусочками размером около 3 см. Затем в кастрюлю налить растительное масло, разогреть его, выложить капусту и готовить, пока ее объем не уменьшится вдвое, при этом периодически помешивая. После готовности посолить и поперчить по вкусу.

Теперь необходимо взять форму для запекания, на дно выложить половину капусты, тщательно разровнять и прижать, затем положить слой фарша с рисом и в завершение слой оставшейся капусты. Форму накрыть фольгой и отправить в разогретую до 180 градусов духовку на час.

Когда блюдо будет готово, дать ему немного остыть и можно подавать ленивые голубцы на стол. Приятного аппетита!!!

02.10.2020

[alexa1982](#)

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/recipe/767/