

# Голубцы

## ОВОЩНЫЕ

# Шаг 1

- \* : Моем капусту и разбираем на листья. После того, как капуста помыта, ее необходимо разобрать на отдельные листочки. Для этого, кладем капусту на стол, вверх черенком. Около основания листьев сделать ножиком аккуратный надрез и осторожно, не повреждая структуру листа (иначе начинка будет вываливаться при варке) отсоединить его от целого вилка.



## Шаг 2

- \* : Варим капустные листья
- \* Варка листьев осуществляется в заранее доведенной до кипения, подсоленной воде. Готовность наступает спустя 2-4 минуты после кипения (в зависимости от толщины листьев). Когда капустные листочки стали мягкими – их вынимают (удобно это делать шумовкой). Внимание! За один раз в кастрюлю кладут не больше 2-3 листьев, так как в противном случае, они не смогут провариться равномерно.



# Шаг 3

- \* Вынимаем листочки По мере приготовления капустных листьев их вынимают и кладут на дуршлаг, позволяя им, избавиться от избыточной влаги.



# Шаг 4

- \* Обрабатываем капустные листочки. Перед тем как быть зафаршированными, у капустных листочков удаляют толстые части тонкую структуру листьев (прожилки). Это более характерно для больших вилок осенней капусты. Раннеспелые растения имеют более нежную и.



## Шаг 5

- \* Варим рис для начинки. Длиннозерный рис следует отварить в течение 5 минут (до полуготовности).



## Шаг 6

- \* Нарезаем грибы  
Грибы (шампиньоны,  
белые, опята,  
рыжики и т.д.)  
необходимо  
разрезать  
ломтиками по 0,5 см.



# Шаг 7

- \* Режем помидоры  
Снимаем с помидоры  
кожицу. Эффективнее  
этого сделать,  
предварительно  
обварив овощ кипятком.  
Нарезаем мелкими  
кубиками (или как Вам  
нравится).



# Шаг 8

- \* Рубим чеснок и зелень  
Измельчаем промытую и  
просушенную зелень,  
чистим и режем чеснок.  
Соединяем все с  
помидорами.



## Шаг 9

- \* Обрабатываем лук и морковь  
Измельчаем очищенный лук.  
Трем на крупной терке морковь. Не соединяем их!



# Шаг 10

- \* Обжариваем лук и морковь На заранее подогретой и промасленной сковороде обжариваем измельченный лук (приблизительно 2 минуты). Туда же добавляется морковь и жарится еще 3-4 минуты.



# Шаг 11

- \* Жарим грибы  
Выкладываем  
обжаренные лук с  
морковью из  
сковороды, в отдельную  
миску. В  
освободившуюся  
сковороду (на то же  
масло) кладем  
измельченные грибы.



## Шаг 12

- \* Перемешиваем ингредиенты Кладем в общую емкость: рис, грибы, лук с морковью, чеснок, молотый черный перец, зелень, 1-2 стол. ложки томатной пасты. Все тщательно перемешиваем.



# Шаг 13

- \* Фаршируем капустные листья На середину расстеленного, капустного листа кладем 1,5-2 стол. ложки начинки и заворачиваем голубцы.



# Шаг 14

- \* Обжариваем голубцы  
Получившиеся голубцы обжариваем в небольшом количестве растительного масла (на среднем огне), в течение 2 минут.



# Шаг 15

- \* Готовим «рассол» Воду, томатную пасту и соль перемешиваем вместе.



## шаг 16

- \* Заливаем голубцы рассолом и тушим до готовности Голубцы помещаем в кастрюлю или чугунную сковороду с высокими краями, заливаем рассолом и после закипания уменьшаем огонь. Томим голубцы 30-40 минут.



# Шаг 17

- \* Подаем голубцы овощные  
Овощные голубцы – прекрасное разнообразие постного и вегетарианского стола. Это угощение легко съедается в летнюю жару, удачно в сочетании со свежими овощами, зеленью или как отдельное блюдо. Голубцы овощные можно подать со сметаной или майонезом, тогда они будут очень сытными. Малое количество калорий делает этот рецепт подходящим для диетического питания.



**Приятного  
аппетита!**