

## Постные голубцы

Автор: Јаха

02.03.2011 05:43 -

---



Очень вкусно.

### Требуемые ингредиенты

- Капуста китайская - 10-12 листьев,
- Зелень петрушки - 0,5 пучка,
- Морковь - 300 г,
- Перец сладкий - 2 шт.,
- Рис - 1 стакан,
- Луковица - 1 шт.,
- Чеснок - 2 зубчика,
- Соль,
- Перец.

Лук и чеснок измельчить, морковь нашинковать. Тушить на небольшом количестве воды (или в небольшом количестве масла) сначала лук, потом добавить морковь и чеснок. Тушить минут 5-10, добавить нарезанный перец, посолить и поперчить по вкусу, еще немного потушить. Добавить отварной рис и перемешать.

У листа капусты отбить твердую белую часть, выложить на лист овощи, завернуть голубец. Лучше использовать крупные листья капусты.

Выложить голубцы в кастрюлю с приспособлением для варки на пару, добавить необходимое количество воды и готовить минут 20-30. Также можно воспользоваться пароваркой.

Подать голубцы с измельченной зеленью петрушки.

## Постные голубцы

Автор: Жаха  
02.03.2011 05:43 -

---

*Приятного аппетита, ЖахаLand.ru*

{comments on}