**Рецепт ленивых голубцов из фарша с рисом**

**Ингредиенты:**

Фарш из куриной грудки - 400 г

Рис - 40 г (в сыром виде)

Лук - 1/2 шт.

Морковь - 1/2 шт.

Капуста - 100 г

Яйцо - 1 шт.

Растительное масло – для жарки

Специи по вкусу (соль, паприка, зелень)

**Для томатно-сметанного соуса:**

Томатная паста - 2 ст. л

Сметана - 3 ст. л

Мука - 1 ст. л

Вода - 300 мл

Специи по вкусу

**Пошаговый рецепт приготовления**

**Шаг 1**

Как приготовить ленивые голубцы с фаршем, капустой и рисом в духовке? Сначала лук, морковь и капусту обжариваем на растительном масле до готовности.

**Шаг 2**

Когда овощи остынут, добавляем их к фаршу.

**Шаг 3**

Туда же кладем отварной рис, яйцо и специи.

**Шаг 4**

Перемешиваем и формируем котлетки.

**Шаг 5**

**Для соуса** смешиваем сметану, томатную пасту, муку и специи, заливаем водой.

**Шаг 6**

Полученным соусом заливаем голубцы и запекаем в разогретой духовке 30-40 минут при температуре 180 градусов.

**Шаг 7**

Готовый голубцы подаём с гарниром, например, с макаронами, полив соусом.

Приятного аппетита!