Голубцы с капустой

Состав:

 Капуста

1 б или 1 ст помидоры в собственном соку.

1 кг постной говяжьего фарша

0,5 кг фарша индейки (из бедренной части или куриного фарша)

0,5 ст растительного масла

З шт лука (среднего размера)

0,75 ст круглого риса

Зелени можно сухой или свежей:

1 ст. л Петрушка

1 ст. л Укроп

1 ст. л Кинза

1 ч. л Цитрон (чабер)

1 ст. л Фиолетовый базилик

1 ст. л томатной пасты

5-6 шт чернослива

1 ст холодной воды

Соль и перец по вкусу

Овощи

3-4 болгарских перца

Почему я предлагаю Вам не свинину, а индейку или курицу? По простой причине. Многие люди, а именно мусульмане и иудеи просто ее не едят. Тем самым Вы теряете половину клиентов, а то и больше. Да еще индейка и курица,легче перевариваются и голубцы получаются более нежными.

Как вы заметили из пропорций, на 0,5 кг мяса я использую 1 луковицу.

Перед тем, как начать делать  заготовку для голубцов я предлагаю  вам мелко нарезать лук и протушить его на сковородке, не до золотистого состояния, а просто до того момента пока вы заметите, что он поменял свой цвет, сразу видно, что он не сырой.

Рекомендую всегда в фарш добавлять лук именно в таком виде (в голубцы, котлеты, биточки и т. д) изделие получается более нежным. После приема в пищу,не бывает от него изжоги. Еще изжога бывает, когда вы добавляете в подливы муку. В моих рецептах,вы с этим не столкнетесь.

В миску выложить фарш, перемешать его с заранее протушенным луком, добавить в него томатную пасту, холодную воду, рис, зелень (если  не сушенную, то мелко нарезать) соль и перец по вкусу. Начинка готова.

В отдельной кастрюле вы заранее должны приготовить капусту. В том месте, где находится кочерыжка, Вы ее вырезаете, заливаете крутым кипятком так, чтобы она полностью покрылась. И кочерыжкой

вниз несколько минут кипятите. Не переусердствуйте, капусту не надо переваривать. Надо, чтобы она просто стала мягче. После чего,аккуратно снимите листья, чтобы их не поранить. И можно начать их заворачивать. Я не люблю,когда голубец состоит из одной только капусты и по- этому, я большие листья вдоль параллельно жилкам,делю на две части, при этом вырезая самую толстую жилу. Листья,которые находятся ближе к сердцевине, как правило мельче, их не надо разрезать пополам. Начинаю заворачивать их с более толстого конца.

В Ереване  любят начинять овощи. Помидоры, болгарский перец, кабачки, баклажаны, даже яблоки.   И вы можете это сделать. Для вкуса начинить маленькие перцы,удалив у них хвостик. Помидоры, можно нарезать так,  чтобы с верху оставить крышечку, а с помощью ложки выковырять из середины мякоть. Баклажаны, поделить на две части поперек. Почистить полосками и у каждой из половинок отдельно в виде конуса почистить сердцевину, тем самым освободив место для начинки.

Также и кабачки и яблоки.

Если вы не хотите заморачиваться, то начините только перец,  и вперемешку с капустой разложите в кастрюле. Положите несколько шт чернослива,залейте помидорами в собственном соку накройте тарелкой, перевернутой верх тормашками и поставьте варить на сильном огне. Как только закипит, надо спустить огонь до минимума. Варить примерно 30-40 минут. Голубцы готовы. Можно подавать. Если хотите со сметаной. Кушайте на здоровье.

|  |  |
| --- | --- |
| https://lh5.googleusercontent.com/04Stnj1TJPusjqYaHjHzkKTYs60WpQcbt07bMClcbqYcOTQvOhGy60CwvRr9R3oSW4kim1jEVgDO64G5QmEd-KweBvht0JmqoI-DuJ2uD-5e1uf9-XyEL13TRn9VPoET6gDRqrUO | https://lh3.googleusercontent.com/GujO4dhj8JyYfOwcoc75dBee4OCbBqBA2IIXjaHOPWxUtowuyBCKLyjDXHEmCLssl9SfebNU9PidCRz5tfJPpGTqvDPpzqa4wpY4df6AKJtteoGVQioR13MBw0X6Oat7i_jOz4Rr |
| https://lh6.googleusercontent.com/Dewy6_IRSkP_AxTBkj25al2yjXwFi0IjU_1Hc-0crLXpbsP0kwYx2nK_p01sYl_Mxa9OF8MvWf_NWIGkfXUoMmbfx83t5eO3a6Srts_KTFX39zozXi80uCdV5iA1q-psV3oIKVB9 | https://lh3.googleusercontent.com/g20Y5HxtNnaWmNWnHuwhbkrWZ4ToIh9NdS0OpN55n5LtR4BHU1xGFrexYB4X60_FMQgZX7WWSDPkAWfGQfmOUXdO3KedcWS_lcisALO3K4pT7eeSuNQL1FdBw7TX-IN9XzAQt6X6 |
| https://lh5.googleusercontent.com/AphG2HSDN-pTjx2XZ3UbG25aiojo0XwaOW4wl2ybWh0xinPpCj7gbEsTMGjDoyTCFibebF9j6aSK4f7JgM0ja3YfeQkL042fzMWzyWIyTJO-nrNWaPRVREcW2zUWsqms8VXtrxjX | https://lh3.googleusercontent.com/EKDJ7vr6g8fk_5JC1kGD44Jox6TNjPTQxjH1aa0_-URm6lvRSHQbVxW7OJCB3Vs3KqqiRCTb4JI7RzSihDli64LDCKYf1u0dQb74d-I8nYQL9wyi6BdqalZ2eU58cY5soLbu6K0X |
| https://lh6.googleusercontent.com/DxZDs4oEjxxIUH-qyEpUVYO2w_HTwsDK8ULdXrwdj4rxQR8vBhBHTCb8DYi8qXunBKfa_v-ct7y7EeXlM6VMcoB572B4mILfbbq1Lc80VW863kqZWew3wv72w0k5csHxPzNVOv89 | https://lh5.googleusercontent.com/0WSZN3IeIdkkXKcMokXwUb4Qo4x6uFkXmZNi0bH_h0_Qfns1PGANQjlS5wlWovPAg_th-C43sVVS82nmVD6b8F0oMlnMIIPudv-2NdVrU6zObDwXSQw-Tik_rY3IfIdljiAtE15c |
| https://lh4.googleusercontent.com/_kbLpX-aIO6ZQ2jDZ1bbLkF9dcaw1RUEhZ5_FHPq0yjFFm-77-vtujlXgoTpSxslHyr8r6jISdKWclUfKfSLxyvO5m98_LODPKW5iea47E6BHFF9ehcPB975PFER_MA6e3hGvRso | https://lh4.googleusercontent.com/Qb5Hxvk8p7fFvcgre1jP9L_S-Z2GoKk98Z0G2PWyTLof0rf_GKeZrnZhxCYOsJ4ab3CqYiFx5rgFqNFMVdOeTuHXXIg545Zp96X44BsCZTPHrBAxhCvrR0zvkhWyYYGe0TNTFfyB |
| https://lh4.googleusercontent.com/TVGV3QXm36kczLLcBvznnHyFgL6CEeQuyKa7JCjGnroRgvpNV8TBd3JVuPBP5YltOUsq37L76L3oXu-diapPAwqr0xK3fvsV2PajbDPqlYK8KZ7vqFjmE-5YluJARS0VwCp7toF- | https://lh3.googleusercontent.com/lO-PaSUgC99HEjsDrIqGsG0WUz5uWroOj9ycQ_0XdH73jQ4pJJvJP-NtFLCxybsU4PNCi34DbtXycmFzwQxMHlBTNStwQulvyWADTs2m2_2VuWOx0V5zl0kK9Gx4m7DmIeAFKWm- |
| https://lh5.googleusercontent.com/erqwE8X071NgQNZ5Yhhyt3fsG9JZSEmStvg5uvHW-0weT-gEFSDkS9HziEHdLJO-ApwuhH_cVCbzqyRjhKsrAnTC4lnJ6ffGwN2y5DNVz2z-jdLHvvrHxZwWog8rZOUlj7UX-8p4 | https://lh3.googleusercontent.com/sn6MoaeA21hoH7FTVoojSO_ro6RoSnWjG0NsDVqlpHIufZhpK6-Py5RWbflMEcGIwTehZEWjaQ2LJUEAAedOn0Fkiy9ToZmqXTk1v6bTmRU_edk8uaZJTybnVlfgXWFNgnB5Ssz6 |
| https://lh6.googleusercontent.com/2O38scSNrvvpm3kWQu6WIAICnLbc151mDsv8cbK1IoEMSZnalvr94LJrzJ7FPsn0Ewv53Z_ARxst6FnD3MDN8px8mLWnCVxIsse_HK8JOX8SxDJePGhZaw_uzScx_TIu6dYD-pUK | https://lh3.googleusercontent.com/Mzo3Lg25hWYX_8zDw0vGIhjolDhiRxZrcR1hp3EfG-fnEiWApv7gGMOYEBcLntOAjcSEH5yGi7iGcoa0tRoNbZF0SL7oC71WRMrDOg0zQSzevTyrTVZuJgmMTK1JOBpNe8qAA20t |
| https://lh4.googleusercontent.com/5iG5WeQqoeRGiDwgjOteoKaj-kCL3gP6B6bbrJvb6Q8C8RZpicCAeDH0Rq-PFDdYIzGoRTsblYHWCbMFkuRVMt7ZSyH7jmAZx7pZcryp9oM6CSU3hHlzNC5Iz02HePYndUN8xNj8 | https://lh3.googleusercontent.com/s2ZC7-mc3p8TD6e4TPBI_UMnOmKKsP94t8fBU15PGG82mgK_AJq9DgK4k8o-pPEOCPH8cGf1hXbaWcvO0uk9sC9Il8Mw1ABs2Ojs63Fe9X3QKY-o8ra41SZzWPofxMzWiedAsV5V |
| https://lh5.googleusercontent.com/uhI2gwD5PhF4AEKJm4tQqg2TGYCBjKsPzXBhyj9i89ssyW_tHUHv31zoQabEuPh-xo6KGLFHG9aLVq6-ifp3_w09Kt3_0CDujQ3f4Ao9c7oxcdDryfA2d2KWLewtjQDqv6InMPdB | https://lh3.googleusercontent.com/X0APae7ePxQh9AXX9wsZr729rl2G0qm4AsKcrD6eBO0Ug_dhWiIsgFQ_pHAJMa8JRp3CHLzKVbwkiTE-Bcc34j6CamuyM-dF1sf4mX46GkWtmfCLpzOHR1iT2GG-J6a17jeS8dhQ |
| https://lh4.googleusercontent.com/_nDmGSvzEgTFzfvBjmq2TCuscr2jIV20tJAMHS79DEoJ-i1pF-c1dkh17DXiEqNMZFt9MYN8SvX6d1F4JKtEexbUi7Rs5oJlPahWVgDnrccFWPX0T8PJo1GatrTfJG3x2yxrE1QL | https://lh3.googleusercontent.com/u3QwwUkHZO_OGxkMOJ85E_fLQRfMghIEu3s-pcTwwQjoj89Y0eD8VCoRCq1Hh31NNaZAjDWTe3X7wyoCoJ3TB3RZb7xATkjJ0alnLbEQsfr7uyO8KyksUV8cOzZtTtwnViyO6voN |
| https://lh4.googleusercontent.com/4sLAQq5Kt4OgZDF48ovtF0L1gSfU4jn3IMsYQCYzemYv9Ft_N0eTQ3Ta48nmJPDdsCzcXD-GcbXCWwnwPChPCHXw4-vsm3Ca4XSlesueqzGbOkU7bRJNacK7Stw47EdXaAIzwdqd | https://lh3.googleusercontent.com/9S2y7ubeqFz7sVX4z3WiWb1j8x9ncQUT-CwpmjytroeWiD8yiL8YL20eTQz02SclWqcPRKaT8ob53Nx6sm-HEqedFb-yQn231UzEYc93hhhVMbwbyVEqziGI876xcv_Au0G86fRO |
| https://lh5.googleusercontent.com/tTeQswhxokk1PEM2AQZepAQLTUXKA4_G13y0QNioM-gQInpcsMkaba5ZQbiPrEKaF8Nt3uNajOJhCiZHm5j1IPfsiuZSUMZ_6eqPKXRLRTh9ULCh20oiCD-p6KMg0jTF94kqDFY5 | https://lh5.googleusercontent.com/RkllBqSmF8G6at_oo6jpPoSwkFu19eKPj03pc36ub1RErSzonKwjmg1aCB5BRgy2egFIY-QqpzmfQ4hWhPn0aMZgWcZds7caIIKLl-raVhFX4NZXgaZM1OAjfFzUg4C3xsL1Lgtr |
| https://lh3.googleusercontent.com/IE7wM_Md-zrb5AapC_bfmrV10_6F2POyA902DSW-Qv7xaGvPVQnZNvVF0jtvtDDoTR7Oh34YKjWjkFPhnu0atlV7twUTTu290wughEbnfHrgIC2LOWX3ilzJOMHKrfdy4HSjXQqD | https://lh5.googleusercontent.com/qWvTfI_qH05FDhuNJyT1xNkbfIi882d6VyWSte1bYfD0Lko_TA7ZnCHGwLhSorLY-9ZLya3voZ0QaUsV8nWDykobMYJ8mLzQ0dFWiPO16cOoMDORgbEOGTCzlNdA_m74Fpngt7vE |
| https://lh5.googleusercontent.com/E_HIHn8brLsiA9ZSB7yfYdvqwClf0YSbU9P3KqISSjjDRbZC9hUPz6Nmcg9Ru6dlUOiuKZmg6nmYnKEURAa9WPN9GhwIHDm9QCSEWjC6Y9sqVuQHKCXkMINY_PJTaZ9hNd2ksKHM | https://lh5.googleusercontent.com/9_87m3ex1CK7RWlGk_fCxzZ9d0QLX8lFvC7_ckWWLQDIxOf1h7XkagEPpqHiVlcDN-nzJSKIGaqAEKB2gTBeqXXtPHLw_7g4b83pYxBtFxuCgMcPkgQgere_pBAOMmlSXk_hdU5c |
| https://lh3.googleusercontent.com/i96o-GXkT2gscaIhnlx1JRalGin1HOs1Rz8bk_K8_q7PYPiW_Wby_zqqdDVenhxw9ir3yJOyn8WHatlRm8Qwu1WgcGPzOqDtw1yFTSWQhgO1JPLBUCBVHR3MCC8kfUib4NBpI6GA | https://lh3.googleusercontent.com/WsF0Vry8OzyHGp0ybcG0EAWDI4F5KWQdRlMfUMvOZx2h5u8Q_pXPUG8h8EAj38Qy3MHEBQirZsSLMf7irV2sRlF4np7RONgQop4atcuJbYX3IF7cakdHSkC_kKY9VlvnSmASvEl5 |
| https://lh6.googleusercontent.com/yEUxqfcrwm3A4nXbie02iJ7jC9MAvLVcnSYTDdW29ki70omQvpR2lFsFhuLaMx3E9Cl9QfY3hZ1zXB_KQiz-MZBZ5-auZE1cpddWz0NOl8a90Zfh6ldhQKjCxYTRc5oSKsTDFn-c | https://lh5.googleusercontent.com/HnS92E5FEoVV1KZCp9wBlTwmWCl8QHvzDzXf0pzt2dO4txpvjG49fw_oKns6UbwJ2g_dUfzYw-0NHxyW7ZIdHxKKmfLgr-KbWZpAhPyi_hJ5GVZG-JI12eDTgwgNm0vQyN4jzM8f |
| https://lh6.googleusercontent.com/4zFKHhcdnT78krUgPPXmHNmawVyv8lJeBhylygK7aKTtqWv7eF96iU8KgGB0SCrO2oJ9ZjFPU-8IWeBgwFaz6nCMOSKlqlCY4NrIf5iFTBRwZWL7lYnM3nJQ4LfnlyX3bks__6H7 | https://lh4.googleusercontent.com/lb9AHhRYdQNaZg9hnVE1avSAWgfaYr0_FeEs2dQs4Pi2djgLVlhAyjf1tMC68FDRFgJPSdXKbm_i7YbV2v0fs8fgD9HelvhKB-DwDwloVxymjAWaqGSa-aLawFfJ5CoFJX8wWt_u |
| https://lh6.googleusercontent.com/v8DAH3mBhnUyMZhGMRbJxqZL91YQ7UkHBcXqGys3wkMoU-UjXvs47JE1g83yDXzn8ABs7XZA3OP85-wQ76mvxTn3whmqaR53xXiIXf90-zsemf8QbKhBHDtFoeOwJvvAiJWgJrST | https://lh5.googleusercontent.com/l_xGukEw18F3vvfPqJC1uU3sTVie71oY7EoOsT9AFwXMoNFKg_ckXmStNGTK523SzQrmtL1tIkod4HIPYn1pBRcJgoGZoiHQHlRkZz5SYQrurNfhX9a406u09wdyaPdX0wbuZYXT |
| https://lh6.googleusercontent.com/8Od9NksaxEmvHAU-Ej2-OGWab5jsbMHCx0dCDnhMyW1f-rT_959dbg0KtdX87bpFIeO_rzEUPGK-UHCpvJzlLXBcSVx1DwXFcuSnGPgXVuFJx8z_yJynDkIYcaukGl_AuWvSZphF | https://lh5.googleusercontent.com/adZZltwGC47sr1sRtI5VUgYIklu5QfmxwPvDZR-0UDb15qgNRdPMbvjTqOs1y9fOzH4lUOkBiTLBGpQJ4sdRaHQQmq8dbWwvW3Wp-OWLWX2V0XK7eZYd1rghn33LIJAOTyVaC2p6 |
| https://lh5.googleusercontent.com/J8OJyufXif6pqzAZdoo7JM47zylpOdP3EqDTyYkVj_Z9XFMfJg0BOU7iEiF2UMsSWos6rpRFtDvehXKtEH2KbsUh0G5mK_FRUi7s7-CtCEl4j30JnC2hOkGqJP_g76oIAipPmsCl | https://lh4.googleusercontent.com/vVxwRtQJnW-cl2x6BvQOJLgga7z2AxwpL4O0gSXI-pNfsay8zlG30RQyeJqLlK1LtCS8MQ3fN06ye7OUnyCJclDOnIBIFBe2597GXhPV-HnBZGlGderTXDeZjbhYy1uMymPfR-Fk |