



Вкусно. Быстро. Доступно. Шаг за шагом

# фаршированные овощи **ГОЛУБЦЫ**

[WWW.SETCA.NET](http://WWW.SETCA.NET)



фаршированные овощи  
**ГОЛУБЦЫ**

Москва



2007

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ	6
ПОМИДОРЫ ПО-ДОМАШНЕМУ	8
ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ КУКУРУЗОЙ	10
ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ, ТУШЕНЫЙ	12
ГРИБЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ СЫРОМ И ОРЕХАМИ	14
ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦАМИ	16
ТОМАТЫ С ТВОРОГОМ	18
ФАРШИРОВАННОЕ АВОКАДО	20
БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГОВЯДИНОЙ	22
СВЕКЛА С ХРЕНОМ	24
ПОМИДОРЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С КРЕВЕТКАМИ	26
ЛУКОВИЦЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ СЕЛЬДЬЮ	28
БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ ПО-ВЕНСКИ	30
ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ РИСОМ	32
ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ГРИБАМИ	34
ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ЯЙЦАМИ	36
ФАРШИРОВАННЫЙ КАРТОФЕЛЬ	38
БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ	40
БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩАМИ	42
КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И РИСОМ	44
СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ РИСОМ	46
ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ РИСОМ	48
ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ СЫРОМ	50
КОРЗИНОЧКИ ИЗ ПОМИДОРОВ	52
ГОЛУБЦЫ	54
ГОЛУБЦЫ ПО-МОЛДАВСКИ	56
ГОЛУБЦЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	58
ГОЛУБЦЫ ИЗ БАРАНИНЫ И СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60
ГОЛУБЦЫ С ВИНОГРАДНЫМИ ЛИСТЬЯМИ	62







## ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ

8 красных помидоров, 6 ст. ложек майонеза,  
100 г грибов (свежих, соленых, маринованных),  
50—60 г ветчины, 2 луковицы, черный молотый перец,  
соль, зелень петрушки.

1 Подобрать твердые красные помидоры, вымыть. Отрезать со стороны плодоножки «крышечки», вынуть ложечкой мякоть.

2 К майонезу добавить мелко нарезанные сваренные грибы, ветчину, лук, перец, петрушку, посолить. Смесью наполнить «чашечки» помидоров, сверху полив майонезом.

3 Подавать как холодную закуску.



## ПОМИДОРЫ ПО-ДОМАШНЕМУ

8 крупных помидоров, 2 луковицы, 200 г свежих грибов,  
4 ст. ложки молотых сухарей, 4 ст. ложки растительного масла,  
4 дольки чеснока, молотый черный перец, соль по вкусу,  
зелень петрушки.

1 У промытых и обсушенных помидоров срезать верхушку и выбрать сердцевину.

2 Поджарить на растительном масле мелко нарезанный репчатый лук и, когда он зарумянится, добавить в сковороду измельченные грибы, мякоть помидоров, поперчить, посолить и тушить до готовности грибов. Перед окончанием тушения смесь приправить растертым с солью чесноком.

3 Подготовленные помидоры заполнить фаршем, прикрыть срезанными верхушками и уложить на смазанный маслом противень. Сверху сбрызнуть помидоры растительным маслом, обсыпать молотыми сухарями и запечь в хорошо разогретой духовке. Готовые помидоры украсить зеленью петрушки.

4 По желанию в фарш можно добавить 3—4 столовые ложки вареного рассыпчатого риса.





## ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ КУКУРУЗОЙ

3 помидора, 1 яйцо, 100 г консервированной кукурузы,  
1 зубчик чеснока, зеленый салат, зелень укропа,  
2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка сметаны,  
перец черный молотый, соль.



1 Яйцо сварить вкрутую, остудить. Очистить, нарубить.

2 Помидоры вымыть, срезать верхушки. Вынуть мякоть.

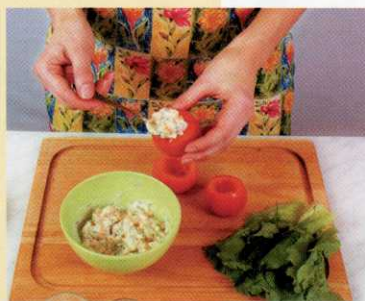
3 Зелень укропа мелко нарезать. Чеснок очистить, измельчить.

4 Смешать яйцо и кукурузу. Добавить майонез, сметану, чеснок и зелень. Посолить, поперчить, перемешать.



5 Приготовленной начинкой наполнить помидоры. Накрывать срезанными верхушками.

6 Листья салата выложить на блюдо. Положить сверху фаршированные помидоры.









## ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ, ТУШЕННЫЙ

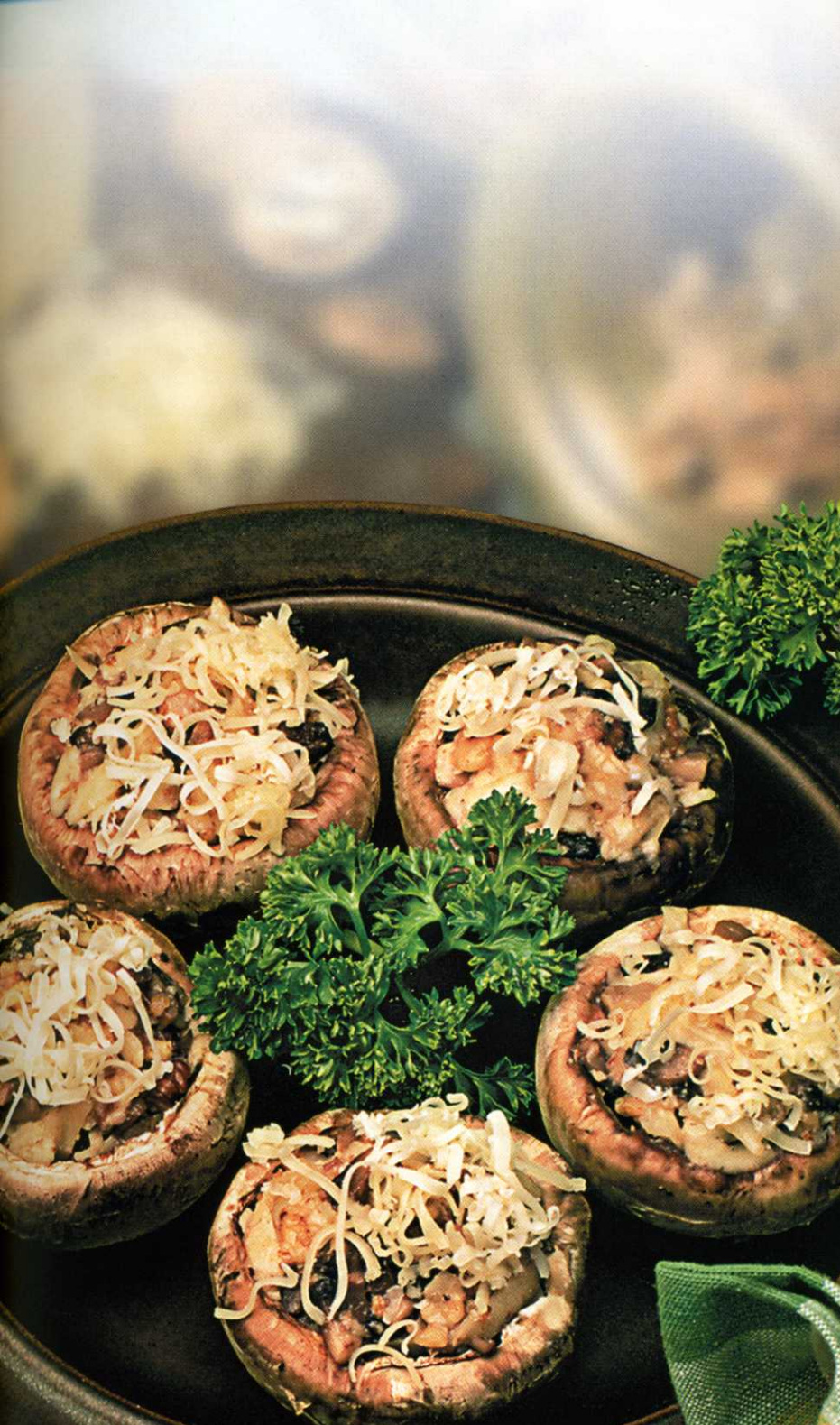
3—4 болгарских перца, 3—4 ст. ложки томатной пасты,  
1/2 стакана сметаны, зелень петрушки или укропа,  
1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки масла.

**Для начинки:** 200 г мясного фарша, 1/2 стакана отваренного  
риса, 2 луковицы, соль, черный молотый перец.

**1** Перец разрезать пополам вдоль, удалить сердцевину, уложить в смазанную жиром форму и каждую половинку заполнить начинкой.

**2** Заполненные начинкой половинки перца залить смесью из муки, сметаны и томата-пасты, сверху положить кусочек масла. Противень с перцем поместить в хорошо разогретую духовку. При подаче сверху посыпать зеленью.

**3 Начинка:** отварной рис смешать с фаршем, мелко нарезанным луком, солью, перцем.



## ГРИБЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ СЫРОМ И ОРЕХАМИ

250 г шампиньонов, 100 г очищенных орехов,  
3 ст. ложки тертого сыра, 650 г панировочных сухарей,  
2 ст. ложки сливочного масла, соль.

1 Грибы почистить, промыть под холодной проточной водой и отделить ножки от шляпок. Ножки мелко нарезать, поместить в посуду и прогревать до тех пор, пока они не станут мягкими.

2 Затем смешать их с тертым сыром, измельченными орехами,  $\frac{2}{3}$  измельченных сухарей и все посолить. Этой смесью наполнить шляпки грибов, посыпать оставшимися сухарями, орехами и сыром.

3 Шляпки выложить на смазанное маслом огнеупорное блюдо и запекать в течение 10–15 минут при температуре 180–200 °С.

Запекание в духовке фаршированных овощей является достаточно популярным способом приготовления, который к тому же позволяет экономить время и полнее сохранить питательную ценность продуктов.





## ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦАМИ

2 помидора, 2 вареных яйца, зелень лука,  
6 ст. ложек майонеза, перец черный молотый,  
соль, зелень.

1 С двух сторон каждого помидора аккуратно сделать надрезы таким образом, чтобы осталась дужка как у лукошка.



2 Сваренные вкрутую яйца мелко нарезать и смешать с измельченным луком. Подготовленную смесь посолить, добавить перец и заправить майонезом.



3 Из помидоров с помощью ложки извлечь мякоть.

4 Помидоры заполнить подготовленным фаршем. При подаче к столу украсить блюдо листьями салата и веточками петрушки.



Чтобы аккуратно удалить сердцевину у помидоров, рекомендуется использовать только острые ножи с тонким лезвием.







## ТОМАТЫ С ТВОРОГОМ

1 пачка творога, 2 помидора,  
зелень, соль.

1 Размять творог вилкой.

2 Зелень промыть, мелко  
нарубить.

3 Смешать творог с зеленью.

4 Томаты очистить, вырезать  
плодоножку, разрезать  
на половинки, ложкой аккуратно  
вынуть мякоть.

5 Нафаршировать половинки  
помидоров творогом.

6 Украсить рубленным укропом  
и веточками петрушки.







## ФАРШИРОВАННОЕ АВОКАДО

4 авокадо, 200 г корневого сельдерея, 200 г огурцов,  
200 г крабовых палочек, лимон, чеснок,  
5 ст. ложек майонеза.

1 Авокадо разрезать пополам, вынуть косточки. Ложкой вынуть мякоть.

2 Сельдерей, огурцы, крабовые палочки нарезать соломкой и смешать с мякотью авокадо.

3 Заправить соком лимона, чесноком и майонезом.

4 Нафаршировать этой смесью половинки авокадо.





## БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГОВЯДИНОЙ

4 баклажана, 400 г говядины, 1 луковица, 100 г сыра,  
100 г помидоров черри, 1 ст. ложка растительного масла,  
100 мл говяжьего бульона, зелень петрушки,  
перец черный молотый, соль.



1 Лук крупно нарезать. Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком. Фарш посолить, поперчить, перемешать.

2 Баклажаны разрезать вдоль пополам, вынуть семена и часть мякоти. Половинки баклажанов посолить.

3 Сыр натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть.

4 Половинки баклажанов наполнить фаршем, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, влить бульон. Тушить под крышкой в течение 40—45 минут.

5 Половинки баклажанов выложить на блюдо, посыпать сыром. Украсить листиками петрушки и половинками помидоров.

Чтобы говяжий фарш был нежнее, в него надо добавить немного свиного сала или белого куриного мяса.





## СВЕКЛА С ХРЕНОМ

3 свеклы, 4–5 корней хрена, 3 листа салата,  
4 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка огуречного рассола,  
1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка лимонного сока, соль.



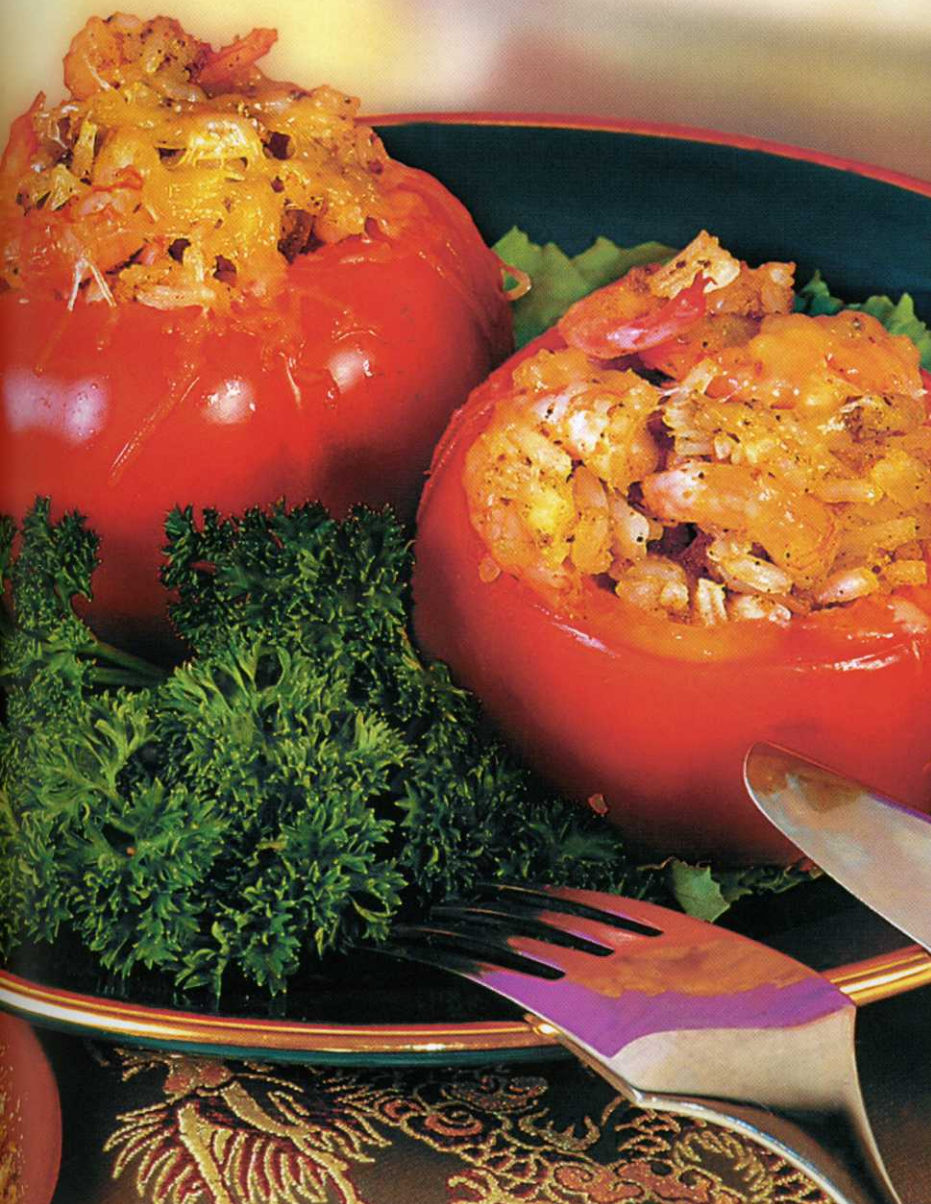
1 Корни хрена натереть на крупной терке. В полученную массу добавить соль, сахар, оливковое масло, часть лимонного сока и перемешать.

2 Свеклу варить до готовности. У корнеплодов срезать верхушки и ложкой сделать углубления. Заполнить эти углубления массой из хрена и сбрызнуть огуречным рассолом.

3 Листья салата вымыть, сбрызнуть оставшимся лимонным соком и выложить на плоское блюдо.

4 Свеклу с хреном положить на листья салата, поставить на 20–30 минут в холодильник.

Не стоит варить свеклу в подсоленной воде, так как от этого она становится менее вкусной.





## ПОМИДОРЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С КРЕВЕТКАМИ

4 помидора, 250 г креветок, 100 г отварного риса,  
100 г сыра, 1 яйцо, зелень петрушки, 1 ст. ложка  
панировочных сухарей, перец черный молотый, соль.



1 Креветки положить в кипящую подсоленную воду. Варить 3 минуты, остудить, очистить.

2 Рис варить до полуготовности в подсоленной воде, откинуть на сито. Сыр натереть на терке. Зелень петрушки вымыть.

3 Смешать рис, креветки и панировочные сухари. Добавить яйцо. Посолить, поперчить, перемешать.

4 Помидоры вымыть, срезать верхушки, вынуть ложкой мякоть. Наполнить помидоры приготовленной начинкой. Посыпать сыром.

5 Выложить на противень и запекать в предварительно разогретой духовке в течение 7—10 минут.

6 Выложить готовые помидоры на блюдо.

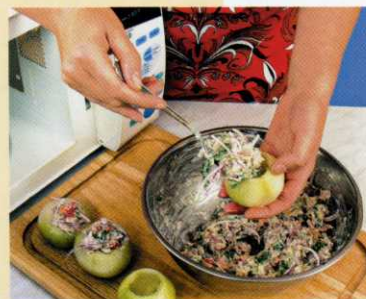
7 Перед подачей к столу украсить закуску веточками петрушки.





## ЛУКОВИЦЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ СЕЛЬДЬЮ

2 соленые сельди, 4 луковицы, 2 красные луковицы,  
3 болгарских перца красного, желтого и зеленого цветов,  
100 г сметаны, 50 г сливочного масла, молотая паприка,  
зелень укропа и петрушки.



1 Белые луковицы очистить, срезать верхушки и вынуть сердцевину, оставив в качестве стенок не больше двух слоев.

2 Лукочную сердцевину измельчить. У болгарских перцев удалить плодоножки и сердцевину и нарезать кубиками. Предварительно очищенный красный лук нарезать тонкими полукольцами. Лукочные чашечки запекать со сливочным маслом в микроволновой печи 15 минут при низкой мощности.

3 Зелень петрушки и укропа нашинковать. Отделить филе сельди и нарезать мелкими кусочками.

4 В глубокой миске соединить все подготовленные ингредиенты, заправить паприкой и сметаной и перемешать. Полученной массой нафаршировать лукочные чашечки.

5 Подавать закуску с запеченным картофелем.





## БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ ПО-ВЕНСКИ

4—6 болгарских перцев, 200 г консервированной фасоли, 100 г маринованных грибов, 1 луковица, 1 стручок горького перца, 150 г сливочного масла, 100 г плавленого сыра, 3 ст. ложки растительного масла, 1 пучок зеленого лука, 50 г белого вина, 6 ст. ложек панировочных сухарей, приправа для овощей, приправа карри, перец черный молотый, соль.



1 Болгарский перец разрезать вдоль пополам, удалить семена.

2 Репчатый лук нарубить. Грибы мелко нарезать. Горький перец и зеленый лук вымыть и нарубить. Плавленный сыр нарезать.

3 Репчатый лук, горький перец, грибы выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, посолить, посыпать приправой для овощей и жарить. Добавить зеленый лук и фасоль.

4 Тушить в течение 10 минут, положить плавленный сыр, нагревать помешивая. Готовую начинку остудить.

5 Половинки перцев нафаршировать приготовленной смесью.

6 Сливочное масло взбить, добавить карри, соль, перец, вино. Соус нагревать 10 минут. Половинки перца выложить на посыпанный сухарями противень, полить соусом, запекать в разогретой до 200 °С духовке 20 минут.





## ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ РИСОМ

6—8 помидоров, 100—150 г риса, 150—200 г сыра,  
100 г сливочного масла, 2 ст. ложки растительного масла,  
100—150 мл куриного бульона, 2 зубчика чеснока,  
1 пучок зелени петрушки, 1/2 ч. ложки куркумы,  
50 г панировочных сухарей, приправа для овощей, соль.



1 Помидоры вымыть, срезать верхушки, вынуть часть мякоти.

2 Зелень петрушки вымыть и нарубить. Чеснок мелко нарезать, смешать с зеленью петрушки, добавить мякоть помидоров. Выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжаривать в течение 3—5 минут. Добавить рис, влить бульон, посыпать куркумой, приправой, посолить, тушить до полуготовности.

3 Смешать с 70 г сливочного масла. Сыр натереть на крупной терке. Помидоры наполнить приготовленной начинкой.

4 Помидоры выложить в форму, смазанную оставшимся сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями, посыпать сыром и куркумой.

5 Запекать в разогретой до 180 °С духовке 15 минут.





## ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ГРИБАМИ

1 кг сладкого стручкового перца, 200 г риса, 500 мл воды, 200 г свежих грибов, 2 луковицы, 5—6 ст. ложек растительного масла, 250 г помидоров, черный молотый перец, соль.



1 Подготовленные овощи промыть. Лук, часть помидоров, грибы мелко нарезать. Добавить промытый рис. Смесь пожарить в растительном масле несколько минут, посолить, поперчить, добавить 300 мл горячей воды и варить до полуготовности риса.

2 Плоды перца промыть, срезать плодоножку, удалить семена. Наполнить смесью подготовленные стручки перца, уложить в кастрюлю, добавить натертые помидоры, масло и 200 мл горячей воды. Тушить на слабом огне.





## ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ЯЙЦАМИ

4 сладких болгарских перца, 4 яйца, 2 луковицы,  
4 ст. ложки майонеза, по 4 ч. ложки уксуса и горчицы,  
1 помидор или огурец, соль, зелень петрушки.

1 С сырых стручков перца срезать крышечку, вычистить изнутри, наполнить начинкой.

2 Начинку приготовить из сваренных вкрутую яиц, мелко нарубленных и смешанных с мелко нарезанным луком, солью, уксусом, горчицей и майонезом.

3 Прежде чем закрыть стручок крышечкой, украсить его кружочком помидора или ломтиком огурца, зеленью петрушки. Майонез подать отдельно.

4 Это блюдо будет менее острым, если в начинку не добавлять лука, уксуса и горчицы.





## ФАРШИРОВАННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

6 крупных клубней картофеля, 300 г куриного фарша, 2 ст. ложки майонеза, 1 яйцо, 1 луковица, черный молотый перец, соль, зелень укропа и петрушки.

1 Зелень укропа и петрушки перебрать, промыть, стряхнуть остатки воды, удалить прикорневую часть и нашинковать.

2 Лук очистить, ополоснуть холодной водой и нарезать тонкими кольцами.

3 Фарш посолить, поперчить, добавить яйцо, измельченные зелень и лук и тщательно перемешать.

4 Картофель вымыть, очистить, с каждого клубня срезать доньшки и выскоблить сердцевину, чтобы получились бочонки.

5 Наполнить каждый картофельный бочонок фаршем, накрыть крышечками, поставить их в форму для запекания и смазать майонезом.

6 Поставить форму со всем содержимым в предварительно разогретую до 180 °С духовку и запекать 25—30 минут.







## БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ

850 г баклажанов, 40 г маргарина, соль,  
15 г сыра (тертого) или сухарей.

**Для фарша:** 400 г вареной говядины или баранины,  
250 г отварного риса, 2 луковицы, соль, перец по вкусу.

**1** Баклажаны промыть, разрезать вдоль пополам, вынуть часть мякоти с семенами, посолить. Наполнить углубления фаршем, уложить на противень, посыпать тертым сыром или сухарями, сбрызнуть маргарином и запечь в духовке.

**2 Фарш:** вареное мясо пропустить через мясорубку, соединить с пассерованным на маргарине луком, отваренным рассыпчатым рисом, добавить соль, перец и перемешать.





## БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩАМИ

4 баклажана, 2 луковицы, 2 помидора, 1 пучок петрушки,  
4 зеленых болгарских перца, 4 дольки чеснока,  
8 ст. ложек оливкового масла,  $1/4$  л воды,  
 $1/2$  ч. ложки сахара, соль.

1 Баклажаны промыть, срезать полоски  
кожицы шириной 1 см. На одной из полос  
сделать глубокий длинный надрез.  
На 15 минут положить в холодную  
подсоленную воду.

2 Обжаривать баклажаны с 3 столовыми  
ложками оливкового масла 5—7 минут.  
Лук обжарить в 2 столовых ложках  
оливкового масла, затем добавить кусочки  
помидоров, порезанную петрушку, соль,  
сахар и 3 столовые ложки оливкового масла,  
все перемешать.

3 Наполнить надрезы на баклажанах  
овощной начинкой, добавить чеснок.  
Положить на баклажаны по 2 половинки  
перца. Влить  $1/4$  л воды. Тушить 5 минут  
на слабом огне.





## КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И РИСОМ

1 кг кабачков, 15 г сыра (тертого), соль, молотый черный перец по вкусу, 400 г вареной говядины или баранины, 250 г отварного риса, 3 луковицы, 40 г маргарина.

**1** Кабачки очистить от кожицы, разрезать поперек на куски, удалить часть мякоти с семенами и отварить в подсоленной воде до полуготовности.

**2** Подготовленные кабачки наполнить фаршем, уложить на противень, смазанный маргарином, посыпать тертым сыром и запекать в духовке.

**3 Фарш:** вареное мясо пропустить через мясорубку, соединить с пассерованным луком, отваренным рассыпчатым рисом, добавить соль, перец и перемешать.





## СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ РИСОМ

1 луковица, 1 сладкий перец, 80 г консервированной кукурузы,  
3 дольки огурца, 80 г отварного риса, 3 ст. ложки майонеза,  
соль, перец черный молотый, зелень.

1 Лук очистить и нарезать мелкими кубиками. Перец разрезать пополам и одну из половинок нарезать полосками.



2 Огурец нарезать кусочками и выложить в миску с измельченным перцем, перемешать и добавить консервированную кукурузу.

3 В подготовленную овощную смесь положить нарубленный лук и отварной рис. Все тщательно перемешать, добавить специи и заправить майонезом.



4 Выложить фарш во вторую половинку болгарского перца и украсить зеленью.







## ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ РИСОМ

8 болгарских перцев, 200 г длиннозернистого риса,  
5 ст. ложек оливкового масла, 2 луковицы, 3 помидора,  
2 ст. ложки томатной пасты, 1 ч. ложка сахара, соль.

- 1 Отрезать верхушку у перцев. Удалить семена и перегородки.
- 2 В большой сковороде разогреть 4 столовые ложки масла. Выложить перец. Обжаривать, переворачивая, со всех сторон.
- 3 Спассеровать лук и чеснок. Снять кожицу с помидоров, удалить семена. Поджарить помидоры до мягкости. Убавить огонь, положить томатную пасту, сахар, соль и перец, тушить 5 минут. Снять с огня и смешать с рисом.
- 4 Наполнить перцы начинкой.
- 5 Выложить на блюдо, выстеленное листьями салата. Украсить оливкой.

Ежедневное употребление болгарского перца благотворно сказывается на состоянии организма, так как в этом плоде содержатся кальций, магний, фосфор, железо, алюминий.





## ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ СЫРОМ

800 г помидоров, 50 г сливочного масла, 120 г сыра,  
60 г сметаны, 30 г лимонного сока, соль, перец,  
10 г зелени укропа и петрушки.

- 1 У помидоров срезать верхушку и осторожно вынуть мякоть. Плоды слегка посолить и перевернуть, чтобы вытек сок.
- 2 Наполнить фаршем помидоры, каждый накрыть срезанной верхушкой, украсить веточками петрушки и укропа.
- 3 **Фарш:** в растертое масло добавить тертый сыр, сметану, лимонный сок и перец.





## КОРЗИНОЧКИ ИЗ ПОМИДОРОВ

5—6 помидоров, 1—2 яйца, 1 банка консервированного мяса криля, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени, 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка майонеза, 3 ст. ложки измельченного лука, соль.

1 У помидоров срезать верхушку, ложкой удалить мякоть и внутри посыпать солью.

2 Вареные яйца мелко порубить, соединить с мясом криля, нашинкованным зеленым луком, заправить майонезом и перемешать.

3 Подготовленные помидоры заполнить фаршем, выложить на блюдо. Сверху корзиночки украсить кремом из взбитого масла с рубленой зеленью.





## ГОЛУБЦЫ

250 г филе говядины, 150 г риса, 1 луковица,  
1 кочан капусты среднего размера, 5 ст. ложек томатной пасты,  
200 мл сливок, соль, черный молотый перец,  
зеленый лук для украшения.



1 Луковицу очистить, разрезать на 4 части. Из кочана капусты вырезать кочерыжку, разобрать его на листья и бланшировать 2—3 минуты в кипящей воде.

2 Говядину пропустить вместе с луком через мясорубку, добавить промытый рис, посолить, поперчить и перемешать.

3 Выложить подготовленный фарш на листья, свернуть листья конвертиком.



4 Голубцы сложить в кастрюлю, залить смесью сливок и томатной пасты, посолить. Тушить до готовности на медленном огне в течение 30—40 минут. Подать на стол, украсив зеленым луком.



Для приготовления голубцов можно использовать листья краснокочанной капусты.





## ГОЛУБЦЫ ПО-МОЛДАВСКИ

400 г свинины, 30 капустных листьев, 2 луковицы, 2 моркови,  
3 помидора, 2 ст. ложки мясного бульона, 1/2 стакана риса,  
100 сметаны, зелень петрушки, укропа, перец, соль.

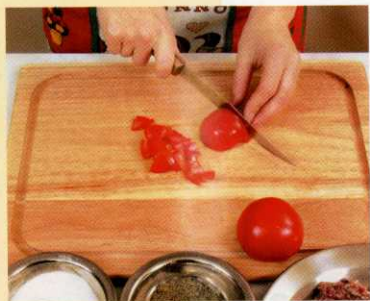
- 1 Листья капусты помыть, ошпарить.
- 2 Свинину промыть, порубить, добавить предварительно сбланшированный рис, пассерованные овощи, мелко рубленую зелень, соль, перец и перемешать.
- 3 На подготовленные листья уложить фарш, завернуть листья.
- 4 Голубцы уложить в кастрюлю, залить бульоном, накрыть крышкой и тушить 1 час на слабом огне. Подавать голубцы со сметаной.





## ГОЛУБЦЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

400 г мясного фарша, 1 небольшой кочан капусты,  
2 помидора, 2 ст. ложки томатной пасты,  
2 ст. ложки сметаны, перец черный молотый, соль,  
зелень петрушки для украшения.



1 У кочана капусты удалить кочерыжку, разделить 8 листьев и опустить их на несколько минут в кипящую подсоленную воду.

2 Смешать томатную пасту со сметаной, солью и перцем.

3 Нарезать 1 помидор кубиками и добавить в смесь томатной пасты и сметаны.

4 Положить на каждый капустный лист немного мясного фарша, смешанного с солью и перцем, свернуть голубцы, выложить их в кастрюлю, залить соусом и тушить под крышкой 8 минут.

5 Готовые голубцы выложить на тарелку, полить соусом, украсить веточками петрушки и дольками помидора.





## ГОЛУБЦЫ ИЗ БАРАНИНЫ И СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

1 кг капусты, 600 г мясного фарша, 80 г риса, 2 луковицы,  
3 помидора, 120 г жира, петрушка, красный  
и черный молотый перец, соль, вода.

1 Капустные листья вымыть и сварить.  
Нарезать очищенный лук, потушить, добавить  
вареный рис, измельченную петрушку, черный  
и красный перец, соль и мясной фарш,  
хорошо перемешать.

2 Начинку плотно завернуть в капустные  
листья в виде конверта, уложить в кастрюлю,  
а сверху натереть помидоров.

3 Полить жиром и водой, чтобы жидкость  
покрывала голубцы. Кастрюлю закрыть  
крышкой и поставить варить на тихий огонь.

Если для приготовления голубцов  
использовать ранние сорта капусты,  
то нужно в 2 раза уменьшить время  
их отваривания.





## ГОЛУБЦЫ С ВИНОГРАДНЫМИ ЛИСТЬЯМИ

200 г филе баранины, 50 г риса, 1 луковица,  
8 маринованных виноградных листьев, 200 мл простокваши,  
2 дольки чеснока, перец черный молотый, соль,  
зелень петрушки, 1 свежий огурец.



1 Мясо нарезать кусочками и пропустить через мясорубку. Лук очистить и нашинковать.

2 Соединить фарш, лук и промытый рис, посолить, поперчить и тщательно вымесить.

3 На каждый виноградный лист выложить немного фарша и свернуть голубцы. Положить их в кастрюлю, залить небольшим количеством кипящей воды и тушить под крышкой 8 минут.



4 Для приготовления соуса к голубцам смешать простоквашу с измельченными чесноком и укропом.

5 Готовые голубцы выложить на тарелку, украсить ломтиками огурца и веточками петрушки. Соус подать отдельно.



Так как бараний жир быстро застывает, блюда из этого мяса рекомендуется подавать в горячем виде, а все холодные соусы сервировать в отдельной посуде.



Вкусно. Быстро. Доступно. Шаг за шагом

# фаршированные овощи **ГОЛУБЦЫ**

[WWW.SETCA.NET](http://WWW.SETCA.NET)

Кто сказал, что готовить вкусно и быстро трудно?  
Вовсе нет, если под рукой у вас книги нашей серии.

С ними каждый сможет стать искусным кулинаром.  
Ведь приготовление любого блюда здесь расписано точно  
и подробно, шаг за шагом.

Все рецепты успешно прошли испытание временем,  
в них учтены различные тонкости и нюансы, благодаря  
которым классическому вкусу блюд можно придать  
нужные вам оттенки.

Вы можете буквально следовать нашим рецептам,  
а можете проявить свою кулинарную фантазию.

В любом случае у вас получится  
**ВКУСНО, БЫСТРО и ДОСТУПНО.**

Так что за дело, друзья!



ISBN 978-5-699-17834-6



9 785699 178346 >