

ИНГРЕДИЕНТЫ

Филе бедра индейки - 800 г
Рис - 2/3 стакана
Лук репчатый - 2 шт.
Чеснок - 3 зубка
Капуста - 1 вилок
Стебли сельдерея - 2 шт.
Морковь - 1 шт.
Соус томатный острый - 100 мл
Сливки 33% - 1 стакан
Сыр твёрдый - 120 г
Соль и перец - по вкусу
Масло растительное - 3 ст.л.

ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Голубцы из молодой капусты очень хороши. Молодая капуста не требует длительной подготовки для голубцов. Достаточно капусту положить в микроволновую печь на 4-6 минут, затем снять верхние листья и опять повторить процедуру. Листики будут отлично сниматься, и не потребуются предварительной варки. Готовить голубцы с индейкой буду в мультиварке в сливочном соусе.

Для приготовления потребуется филе бедра индейки, рис, лук и чеснок, сыр, сливки, соус острый, капуста, морковь и сельдерей для аромата, соль и перец и немного растительного масла для смазки чаши мультиварки.



Подготовим мясо для фарша, вымоем его и нарежем на кусочки, почистим лук и чеснок.



Рис промыть и залить 1,3 стакана воды, довести до кипения и сразу выключить. Накрывать крышкой и оставить остывать. Рис впитает воду, будет полуготовым. Выглядеть всё будет так.



Фарш пропустить через мясорубку с луком и чесноком, добавить соль , перец и рис.



Капусту поместить в микроволновую печь и включить на 6 минут. Листья легко снимутся и станут мягче.



На каждый лист выкладывать немного фарша и заворачивать голубец конвертом.



Когда голубцы все завернуты, подготовим всё для соуса.



Для соуса сыр натрём на тёрке, сливки смешаем с острым соусом. Я использую соус собственного приготовления...



Получим заливку. Соль и перец добавим по вкусу.



На дно мультиварки налить немного растительного масла и выложить натёртую морковь и нарезанный сельдерей.



Выложим голубцы.



Зальём заливкой и присыплем тёртым сыром. При желании заливку можно разбавить водой или бульоном.



Выберем режим "Мультиповар", время выставим 1 час, температуру - 90 градусов. Используем мультиварку Филипс.



После часа тушения в мультиварке голубцы с индейкой в сливочном соусе готовы. Добавить немного зелени.



Подавать горячими. Морковь с сельдереем придадут блюду отличный вкус.

