

# Самые ленивые голубцы для офисного обеда

На самом деле самые ленивые голубцы к собственно голубцам не имеют никакого отношения. Кроме, пожалуй, ингредиентов. Но тем не менее...



Очень интересный вариант офисного обеда. Легко готовится, хорошо переносит транспортировку, быстро разогревается в микроволновке, очень питательный и вкусный обед.

#пища #голубцы #офис #капуста #курица #фарш #рис

## Самые ленивые голубцы. Ингредиенты:

Фарш куриный – 800 граммов

Лук репчатый – 1 штука

Морковь – 1 штука

Капуста белокочанная – 800 граммов

Рис (круглозёрный) – 0,75 стакана

Лечо – 300 граммов  
Соль – 1,5 чайной ложки  
Смесь перцев – 1/2 чайной ложки  
Петрушка – пучок  
Масло растительное – 1 столовая ложка



## **Самые ленивые голубцы.**

### **Приготовление:**

В миску выложить фарш. Посолить, поперчить, смешать с рисом.

Капусту вымыть, обсушить, мелко нашинковать.

Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной тёрке.

Репчатый лук очистить и нарезать кубиками.

Овощи перемешать с фаршем и рисом

В чашу мультиварки налить растительное масло, выложить фарш с овощами. Разровнять поверхность.

Петрушку вымыть, обсушить, мелко порубить. Посыпать фарш с

овощами.

Сверху выложить лечо вместе с жидкостью.

Закрывать крышку мультиварки. Установить режим “Тушение” на 1,5 часа. Готовить до окончания программы.

Рецепт найден здесь.



Капуста романеско под домашним соусом. Капуста романеско (по-итальянски romanesco означает «римская») – гибрид цветной капусты и брокколи, как утверждает моя Принцесса. Правда Википедия с ней не согласна. Мол согласно некоторым утверждениям, история broccolo romanesco может быть прослежена до XVI века, однако на международных рынках этот овощ появился в 90х годах XX века. Впрочем мифологии на рынке продуктов питания всегда было достаточно. Романеско под домашним соусом один в один цветная капуста. А цветную капусту, лично я, люблю. И вам советую.

Брюссельская капуста с беконом. Брюссельская капуста с беконом – прикольная такая закуска на шпажках и в тоже самое время весьма питательная (бекон) и полезная (брюссельская капуста) и

вкусная (всё вместе – няма).

Цветная капуста в апельсиновом соусе. Все мои впечатления от того или иного блюда очень личностные и необъективные. Много зависит от того с «какой ноги я встал». Цветная капуста в апельсиновом соусе показалась мне очень плотным и «мясным» блюдом, край «грибным»... И как оказалось я не угадал совсем.

Я в Моём мире, Одноклассниках, Фейсбуке, Вконтакте, Твиттере, Гуглоплюсе, Инстаграме.