

# Мини-голубцы в микроволновке



Голубцы быстрого приготовления  
с нежным сливочным соусом.

## Ингредиенты:

- Капуста белокочанная..... 5-6 листьев
- Фарш ..... 200 г
- Рис ..... 50 г
- Лук репчатый..... 1 шт.
- Морковь ..... 1 шт.
- Сливки ..... 100 мл
- Сыр..... 25 г
- Соль ..... по вкусу
- Перец..... по вкусу

## Приготовление:

1. Разделите капусту на листья, верхнюю часть листика нарежьте на небольшие полоски. Положите в горячую воду на 1 минуту, затем в холодную, обсушите на бумажных салфетках.
2. Фарш и рис, отваренный до полуготовности, смешайте с луком и морковью, добавьте в фарш соль и перец по вкусу и все перемешайте.
3. На краешек листика положите фарш, сверните трубочкой. Уложите в небольшую салатницу.
4. На мелкой терке натрите 2-3 ложки любого сыра. Добавьте сливки, а также соль и перец по вкусу.
5. Залейте голубцы сливками с сыром. Поставьте в микроволновку на 15 минут при мощности 700 Вт.
6. Можно подавать к столу. Приятного аппетита!



**bvk**



Микроволновые печи ВВК.  
Прекрасный результат без хлопот!