**Рецепт ленивых голубцов в томатно-сметанном соусе в духовке**

**Ингредиенты на 20 шт. по 100 г**

Говядина - 500 г

Свинина - 500 г

Капуста - 500 г

Лук репчатый - 200-300 г (2 шт.)

Морковь - 200 г (2 шт.)

Рис отварной - 350 г (рис 125 г + вода 250 г)

Соль - 12-15 г (1 ст. л.) или по вкусу

Перец чёрный молотый - 3-5 г (1 ч. л.) или по вкусу

Чеснок - 20 г (3-4 зубчика)

Прованские травы - 3-5 г (1-1,5 ч. л.)

Сливочное масло - 70-100 г

Масло растительное – 2 ст. л.

**Ингредиенты для томатно-сметанного соуса:**

Сметана (любая жирность) - 400 г

Помидоры – 200-250 г (2 шт.)

Лук репчатый - 100 г (1 шт.)

Морковь - 100 г (1 шт.)

Соль - 5 г или по вкусу

Перец чёрный молотый - 2 г (1/2 ч. л.) или по вкусу

Сахар - 3-5 г (1 ч. л.)

**Пошаговый рецепт приготовления**

**Шаг 1**

Как приготовить ленивые голубцы в томатно-сметанном соусе в духовке? Подготовим продукты. Мясо для голубцов можно взять любое (индейку, курицу, телятину), у нас говядина и свинина в одинаковой пропорции.

**Шаг 2**

Сначала отварим рис до полуготовности. Рис лучше взять пропаренный или длиннозёрный. Если вы любите круглый – отварите его. Рис промываем и отправляем в кипящую воду. Варим 5-7 минут на среднем огне.

**Шаг 3**

Репчатый лук и морковь очищаем и промываем. У капусты снимаем верхние листья. Лук нарезаем мелкими кубиками, а морковь натираем на тёрке. Капусту шинкуем мелкой соломкой, которую затем делим на несколько частей.

**Шаг 4**

Разогреваем сковороду и пассеруем на сливочном масле сначала лук, затем добавляем морковь и капусту. Солим. Тушим всё вместе, помешивая, не дольше 15 минут. В конце можно добавить чёрный молотый перец и перемешать.

**Шаг 5**

Подготовим мясо для фарша ленивых голубцов. Удаляем прожилки и нарезаем небольшими кусками. Пропускаем через мясорубку, добавляем в фарш соль, перец и натёртый чеснок. Перемешиваем и отставляем пока в сторону «отдыхать», прикрыв крышкой.

**Шаг 6**

**Теперь приготовим томатно-сметанный соус для ленивых голубцов.** Для этого сначала очищаем репчатый лук и морковь, моем помидоры. Репчатый лук нарезаем маленькими кубиками, морковь натираем на тёрке, у помидоров вырезаем плодоножку и натираем на тёрке до кожуры.

**Шаг 7**

В «отдохнувший» мясной фарш добавляем пассерованные овощи со сковороды и остывший рис, сваренный до полуготовности. Добавляем специи и всё перемешиваем. Накрываем крышкой и пока отставляем в сторону.

**Шаг 8**

Разогреваем сковороду, вливаем растительное масло и снова, теперь для соуса, пассеруем лук до мягкости, затем кладём морковь, в последнюю очередь кладём протёртые помидоры. Тушим 7 минут, чтобы выпарилась жидкость.

**Шаг 9**

Добавляем сахар, соль, перец и сметану. Её можно взять любой жирности. У нас она 20%. Перемешиваем, доводим до кипения и выключаем. Сметанный соус готов.

**Шаг 10**

Приступаем к формированию ленивых голубцов. Чтобы фарш не лип к ладоням, смачиваем их водой. Перекладываем их в форму для запекания, смазанную растительным маслом. С вышеуказанного количества ингредиентов у нас получилось 20 штук по 100 грамм.

**Шаг 11**

Заливаем соусом, равномерно распределяем его по всем голубцам и отправляем в предварительно разогретую до 180 градусов духовку на 45 минут (учитывайте особенности своего духового шкафа).

**Шаг 12**

Ленивые голубцы в духовке приготовлены. Подаём их как самостоятельное блюдо, полив томатно-сметанным соусом и посыпав зеленью. Голубцы получились очень вкусные, ароматные, с нежной структурой.

Приятного аппетита!