



Еште пейте но не будьте расточительны (Чистилище 31)  
Бану Атабай Модест вкус Кулинарные рецепты

---

## Голубцы с Курицей

Tavuklu Lahana Sarmasi



1 кг. капусты с тонкими листьями  
Куриная грудка  
2 стакана риса  
1 репч.лук  
По пучка петрушки  
Пол пучка укропа  
1 чайн.ложка сухой мяты  
Пол чайн.ложки чёрн.перца  
1 стол.ложка томатн.пасты  
Пол стол.ложки пасты свеж.перца  
 $\frac{3}{4}$  стакана раст.масла  
1 чайн.ложка соли

- # Капустные листья отделить от кочана, сварить до полуготовности и помыть под холодной водой.
- # Мелко порубленный лук помять с солью. ( Для того, чтобы лук стал мягким ).
- # Лук смешать с томатн.пастой и пастой свеж.перца, добавить промытый рис, тонкие кусочки куриного мяса, помешать.
- # Добавить мелко порубленную петрушку, укроп, мяту, чёрн.перец и раст.масло. Аккуратно помешать.
- # Листья порезать на кусочки размером с ладонь.
- # На серединку положить начинку, загнуть по краям, завернуть, взять в ладонь и выжать лишнюю жидкость.
- # Все голубцы приготовить таким образом и положить в глубокую кастрюлю, влить 2 стакана воды. Варить 35 минут, на среднем огне.

Так же можно приготовить голубцы из тёмной капусты.