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

**Ингредиенты**

Фарш мясной (из свинины с курицей) - 700 г

Репчатый лук - 1 шт. (средней величины)

Морковь - 1 шт. (средней величины)

Капуста свежая - 300 г

Рис - 150 г

Соль – по вкусу

Перец чёрный молотый - по вкусу

Приправы для мяса – по вкусу

Масло растительное – 3-4 ст. л.

**Ингредиенты для томатно-сметанного соуса**

Сметана - 200 г

Томатная паста – 2 ст. л.

Вода - 200 мл

Соль – по вкусу

Специи – по вкусу

Перец чёрный молотый - по вкусу

**Пошаговый рецепт приготовления**

**Шаг 1**

Как приготовить ленивые голубцы в томатно-сметанном соусе в духовке? Подготовим ингредиенты. Сначала репчатый лук очищаем и нарезаем мелким кубиком.

**Шаг 2**

Отправляем в разогретую сковороду с разогретым растительным маслом. Обжариваем, помешивая, до полупрозрачности.

**Шаг 3**

Морковь чистим и натираем на крупной тёрке. Отправляем в сковороду к репчатому луку. Жарим вместе до мягкости моркови.

**Шаг 4**

Свежую капусту нарезаем мелкой соломкой, измельчая затем поперёк.

**Шаг 5**

Отправляем капусту в сковороду к остальным овощам и обжариваем вместе около 5 минут, помешивая и не накрывая крышкой.

**Шаг 6**

К фаршу добавляем отваренный до полуготовности рис и овощи со сковороды. Солим и перчим по вкусу, добавляем любимые приправы к мясу. Всё хорошо и тщательно перемешиваем, добиваясь однородной консистенции.

**Шаг 7**

Форму для запекания, в которой будем готовить ленивые голубцы в духовке, смазываем растительным маслом.

**Шаг 8**

Формируем голубцы, смочив руки в воде, и перекладываем их в форму.

**Шаг 9**

Теперь приготовим томатно-сметанный соус для голубцов. Для этого отправляем в миску сметану, добавляем воды, кладём томатную пасту. Солим и перчим, добавляем специи к мясу. Всё хорошо перемешиваем.

**Шаг 10**

Заливаем соусом голубцы и отправляем в разогретую духовку до 180 градусов на 50 минут.

**Шаг 11**

Достаём. Ленивые голубцы в томатно-сметанном соусе в духовке приготовлены! Сверху посыпаем зеленью и подаём к столу.

**Шаг 12**

Ленивые голубцы получились очень вкусные, сочные и нежные. Подаём их как самостоятельное блюдо или с гарниром, а также с овощами.

Приятного аппетита!