

Golubtsi paresseux

🍴 2 portions · ⌚ prep. 20m · 🕒 cuisson 12h

Version déshydratée des feuilles de chou farcies russes – bœuf haché, chou râpé et riz. Sans gluten, keto-friendly. Prêt en 15 minutes.

Monde

INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> huile d'olive	1 càs
<input type="checkbox"/> oignon <i>petit, haché</i>	1
<input type="checkbox"/> bœuf haché maigre	400 g
<input type="checkbox"/> chou-fleur en riz <i>ou riz cuit</i>	1 tasse
<input type="checkbox"/> chou râpé	2 tasses
<input type="checkbox"/> bouillon de bœuf	500 ml
<input type="checkbox"/> pâte de tomate	1 càs
<input type="checkbox"/> sel	
<input type="checkbox"/> poivre	
<input type="checkbox"/> eau	250 ml

PRÉPARATION

– Préparation à la maison –

1. Faire chauffer l'*huile d'olive* dans une *casserole* à feu moyen.
2. Faire revenir l'*oignon* en remuant.
3. Ajouter le *bœuf haché maigre* et cuire jusqu'à coloration complète.
4. Incorporer le *chou-fleur en riz* et cuire 5 *minutes*.
5. Ajouter le *chou râpé*, le *bouillon de bœuf* et la *pâte de tomate*.
6. Assaisonner avec *sel* et *poivre*.
7. Couvrir et laisser mijoter 15-20 *minutes* jusqu'à ce que le chou soit tendre.
8. Laisser refroidir complètement.
9. Étaler sur les plateaux du *déshydrateur* recouverts de papier sulfurisé. Déshydrater à 63°C pendant 10-12 *heures*. Diviser en 2 portions et emballer.

– Utilisation sur le trail –

10. Verser 1 portion dans une *casserole*. Ajouter *eau*, porter à ébullition et cuire 10 *minutes* en remuant.

Méthode sac de congélation : verser 25 cl d'eau bouillante dans le sac, bien remuer, sceller et laisser reposer ~{15-20%minutes} dans un cosy.

dehydrated