

# Bezmięsne gołąbki z sałaty.



Autor: **protegemoi**  
Przepisów: **35** Ocena: **369**



1-2 os.



30 min



średnie



przystępne

## Składniki:

- kasza gryczana, 50 g (pół woreczka)
- ser feta, ok. 50 g
- sałata lodowa, kilka liści
- Pomidory w kawałkach w puszcze, ok. 1/2 puszki
- Mrożona marchewka z groszkiem, ok. 100 g
- kukurydza konserwowa, 1-2 łyżki stołowe
- Bazylia, pieprz czarny, papryka ostra, czosnek granulowany, wg uznania

## Sposób przygotowania:

- 1 Liście sałaty blanszujemy, osuszamy ręcznikiem papierowym i rozkładamy na talerzu.
- 2 Kaszę wsypujemy do garnka, zalewamy szklanką wody i gotujemy.
- 3 Ser feta rozgniatamy w misce widelcem.
- 4 Odcedzamy kaszę i przekładamy ją do miski z serem feta, łączymy kaszę i ser ze sobą.
- 5 Na liście nakładamy farsz i zwijamy je.
- 6 Przygotowujemy "sos"- do garnka wlewamy pomidory i gotujemy je, przyprawiając do smaku, nadal gotując dodajemy marchewkę z groszkiem, gotujemy wszystko, czekając aż marchewka i groszek się rozmrożą, na sam koniec dodajemy kukurydzę i gotujemy jeszcze ok. minuty.
- 7 Gołąbki układamy na talerzu, polewamy "sosem" i zajadamy ;)

## Twoje notatki do przepisu: