

Gołąbki bez zawijania



Autor: **kreatywnieproste**
Przepisów: 5 Ocena: 166



3-4 os.



> 60 min



łatwe



przystępne



Składniki:

- 60 dag mięsa mielonego z łopatki
- 1/3 szklanki suchego ryżu (można dodać więcej)
- półtorej szklanki drobno poszatkowanej młodej kapusty (również można dodać więcej, jeżeli ktoś lubi)
- przyprawy do smaku np. przyprawa do mięsa mielonego lub dań z kapusty
- 3 łyżki kaszy manny
- 1 jajko
- sól, pieprz, ziele angielskie (3), listek laurowy
- Koncentrat pomidorowy
- 3 łyżki śmietany 18%
- mąka pszenna

Sposób przygotowania:

- 1 Do mięsa dodajemy ugotowany na miękko ryż, poszatkowaną kapustę, kaszę manną, wszystkie przyprawy oraz jajko. Wyrabiamy masę i formujemy lekko podłużne kotleciki. Układamy je w pojemniku żaroodpornym.
- 2 Teraz czas na sos pomidorowy.
Do rondelka wlewamy taką ilość wody, aby po wlaniu jej do pojemnika żaroodpornego sos pokrył wszystkie kotlety.
Zagotowujemy wodą, dodajemy 3-4 łyżeczki koncentratu pomidorowego, ziele angielskie i listek. Można także dodać startowaną marchewkę.
W oddzielnym kubku wlewamy do połowy zimną wodę, do niej 2-3 łyżki mąki pszennej (w zależności jak gęsty sos chcemy uzyskać). Mieszamy dokładnie, aby pozbyć się grudek.

Kiedy woda w rondelku zacznie wrzeć, zalewamy do niej zimną wodę z mąką i dokładnie mieszamy. Zabielamy śmietaną. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem oraz szczyptą cukru. Tak przygotowanym sosem zalewamy kotlety i całość wstawiamy do piekarnika z termoobiegiem rozgrzanym do 200°C. Zapiekamy ok 40 minut.



Twoje notatki do przepisu: