

Gołąbki z kapusty włoskiej z kaszą gryczaną

Autor: **Justitako**Przepisów: **205** Ocena: **3245**

> 6 os.



60 min



łatwe



tanie

Składniki:

- 1/2 kg mięsa mielonego
- 2-3 główki kapusty włoskiej
- 2 filiżanki kaszy gryczanej
- natka pietruszki , świeża lub suszona
bazylią, sól, pieprz

Sposób przygotowania:

- 1 Kapustę ugotować w osolonej wodzie. (ok 8 min)
Wykroić głąb. Każdy liść delikatnie zdejmować, odcinać zgrubienie u nasady.
Ugotować kaszę na sypko.
Dodać surowe mięso i przyprawy i zioła i dokładnie wymieszać.
Zawijać małe ilości farszu w liście kapusty i układać dość ciasno w naczyniu do gotowania.
Podlać oliwą, podsmażyć, podlać wodą i dusić pod przykryciem ok 30 min.
Podawać z sosem pomidorowym lub pieczarkowym.

Twoje notatki do przepisu: