

Gołąbki z kaszą

Autor: **Show**Przepisów: **226** Ocena: **1915**

3-4 os.



60 min



łatwe



przystępne

Składniki:

- 1 główka włoskiej lub białej kapusty
- 2 torebki kaszy gryczanej
- 1 cebula
- 3 garści suszonych grzybów namoczonych dzień wcześniej w wodzie
- 1 jajko
- 2 łyżki masła do smażenia
- sól, pieprz
- sok z 1 cytryny Sos:
- 5-6 pomidorów
- 1-2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1/2 łyżeczki ostrej papryki w proszku
- 1 ziele angielskie
- 1 liść laurowy
- 1 szklanka wody
- 1 łyżka mąki
- sól, pieprz

Sposób przygotowania:

- 1 Oderwij 4 wierzchnie liście kapusty i zostaw je do wyłożenia garnka. Wytnij z warzywa tzw. głąb. Kapustę gotuj kilka minut we wrzątku, by liście nabrały elastyczności. Odstaw ją, by ociekła i wystygła. Obierz liście, odkrawając zgrubienia. Ugotuj 2 woreczki kaszy gryczanej. Grzyby odsącz i posiekaj na ok. 1 cm kawałki.
- 2 Cebulę skrój w kostkę i usmaż na maśle razem z grzybami. Posól, popieprz, dodaj sok z cytryny. Połącz z kaszą i 1 ubitym jajkiem. Na każdy liść nałóż ok. 3 łyżek farszu i zawiń gołąbka. Dno dużego garnka wyłóż odłożonymi liśćmi kapusty i układaj na nich gołąbki. Zalej je 2 szklankami wody. Przykryj i wstaw do piekarnika nagrzanego do 180°C na 40-50 minut.
- 3 Przygotuj sos: pomidory sparz, obierz ze skórki, pokrój na kawałki i włóż do rondelka. Dodaj koncentrat, liść laurowy, ziele angielskie i gotuj na małym ogniu około 10 minut. 1 łyżkę mąki rozrób z zimną wodą w szklance. Powoli dolewaj ją do pomidorów, wymieszaj. Dopraw oregano i ostrą papryką. Posól, popieprz i gotuj kilka minut. Podawaj polane sosem.
- 4 • 10 minut • dla 4 osób • cena 21 zł

5 Superporada:

6 Najwięcej żelaza oraz kwasu foliowego jest w zewnętrznych liściach kapusty. Dlatego nie wyrzucaj ich, tylko dodawaj do zup i surówek.

Źródło: Show

Twoje notatki do przepisu: