

# Gołąbki z kaszą



Autor: **Dolcevita-in-my-kitchen**  
Przepisów: **198** Ocena: **2737**



3-4 os. > 60 min średnie przystępne

## Składniki:

- główka kapusty włoskiej
- po 50 g marchewki, pora, czerwonej i żółtej papryki, cebuli pokrojonych w drobną kostkę
- 1 łyżka oliwy
- 150 g ugotowanej kaszy perłowej
- 100 g ugotowanych, utłuczonych ziemniaków
- 1 łyżka posiekanej pietruszki
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku
- po szczypcie mielonego kminku, kardamonu, chili, curry, imbiru i kurkumy
- pieprz ziółowy
- wywar z warzyw( warzywny rosół)
- Sos z papryką:
  - 80 g cebuli pokrojonej w kostkę
  - 2 łyżki oleju
  - 2 łyżki mąki
  - 125 ml mleka sojowego
  - 125 ml rosółku warzywnego
  - 80 g utartego sera
  - 1 łyżka szczypiorku
  - 2 łyżki czerwonej papryki pokrojonej w kostkę

## Sposób przygotowania:

- 1 Zdjąć zewnętrzne liście z kapusty włoskiej. Wykroić głąb. Kapustę opłukać pod bieżącą wodą, a garnku zagotować wodę i lekko osolić. Do wrzątku włożyć przygotowaną kapustę, można wlać odrobinę oleju w miejsce po głąbie, pogotować około 10 minut. Liście mają tylko zmięknąć, nie mogą się rozgotować. Kapustę wyjąć, rozdzielić liście, osuszyć papierowym ręcznikiem, każdy liść lekko przyklepać, a wystające nerwy wyciąć.
- 2 Ugotowaną kaszę i utłuczone ziemniaki podsmażyć krótko na dość wysokim ogniu na łyżce oleju. Dodać pozostałe warzywa, wymieszać, dodać pietruszkę i szczypiorek. Doprawić przyprawami do smaku.
- 3 Liście kapusty składamy po dwa, a na ich środek kładziemy nadzienie. Zawijamy boki do środka,

a następnie w rulon (składamy je bardzo ściśle, tak jak kopertę). Dno rondla wykładamy liśćmi, które nam zostały (były za małe albo tymi pierwszymi, które zdjęliśmy). Na nich układamy bardzo ciasno gołąbki, jeden koło drugiego, aby nam się nie porozwijały.

- 4 Zalewamy wywarem z warzyw tak by przynajmniej w połowie gołąbki były zanurzone. Przykrywamy liśćmi kapusty i zamykamy przykrywką. Wstawiamy do piekarnika na 1,5 godziny (temperatura 160 stopni). Zdejmujemy pokrywkę i zapiekamy gołąbki jeszcze około 20 minut, do czasu, kiedy liście zaczną się lekko przypiekać.
- 5 Sos z papryką:  
Cebulę podsmażyć na oleju, posypać lekko mąką, zamieszać, dodać zimne mleko sojowe. Wymieszać, dodać rosółek, zagotować i chwilę pogotować. Dodać utarty ser, szczypiorek, i paprykę. Doprawić solą i pieprzem. Gotowy sos nalać na talerz, a na nim umieścić gołąbka.

Twoje notatki do przepisu: