

Rolada z jajkiem i kapustą



Autor: **Swiat_i_ludzie**
Przepisów: **1545** Ocena: **13234**

 3-4 os.  60 min  łatwe  dostępne

Składniki:

- 1 główka kapusty włoskiej
- 1 kg mięsa mielonego
- np. wieprzowo-wołowego
- 5 jajek
- 1 średnia cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 czerstwa bułka kajzerka
- 1 szklanka mleka
- 2 listki laurowe
- kilka ziarenek ziela angielskiego
- sól
- pieprz

Sposób przygotowania:

- 1 4 jajka ugotuj na twardo. Z kapusty usuń 2-3 zewnętrzne liście. Oстрыm nożem usuń głąb. W dużym garnku zagotuj wodę, gdy zacznie wrzeć posól i włóż kapustę. Po 1-2 min zdejmij pierwsze liście (mają lekko zmięknąć). Przełóż ją na sito i przelej zimną wodą. Kapustę ponownie włóż do wrzątku. Czynność powtarzaj, aż wszystkie liście będą sparzone. Twarde zgrubienia na liściach zetrnij ostrym nożem.
- 2 Kajzerkę zalej mlekiem, odstaw na ok. 10 min. Cebulę drobno posiekaj. Do miski włóż mięso, dodaj cebulę, przeciśnięty przez praskę czosnek, odcisniętą z nadmiaru mleka bułkę oraz jajko. Dokładnie wymieszaj. Dopraw do smaku solą oraz pieprzem.
- 3 Na folii ułóż obok siebie 6-8 liści kapusty w taki sposób, by na siebie nachodziły. Rozłóż masę mięsną i ugotowane na twardo jajka. Pomagając sobie folią zwiń formując roladę. Na spodzie żaroodpornego naczynia rozłóż kilka liści kapusty.
- 4 Włóż roladę, dodaj listki laurowe, ziarenka ziela angielskiego oraz 1 szklankę wody. Przykryj folią aluminiową, piecz ok. 60 minut w temperaturze 180°C.
- 5 100 minut. Porcja: 620 kilokalorii

Źródło: Świat i Ludzie

Twoje notatki do przepisu: