

Tradycyjne polskie gołąbki

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: kolovrotek, dnia 15 Października 2013r. o 19:15

Tagi: gołąbki, polska kuchnia, obiad, kapusta

Rodzaj dania: dania główne kuchnia regionalna

Rodzaj kuchni: polska

Region pochodzenia: cała Polska

Rodzaj mięsa: wieprzowina

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
kapusta	1	szt.	warzywa
wieprzowina - mięso mielone	1/2	kg	mięsa
ryż biały	100	g	dodatki
jajo kurze	1	szt.	nabiał
cebula	1	szt.	warzywa
koncentrat pomidorowy	200	ml	płynny i sosy
sól	do smaku	szczypta	przyprawy i zioła
pieprz czarny mielony	1	łyżeczka	przyprawy i zioła
pomidor w puszcze kawałki	200	g	warzywa
liść laurowy	5	szt.	przyprawy i zioła
ziele angielskie	5	szt.	przyprawy i zioła

Opis

- Średniej wielkości kapustę umyć pod bieżącą wodą, wykroić głąb (bardzo ostrym nożem, uważać na palce). Zdjąć dwa pierwsze liście z wierzchu i wyrzucić. Kapustę włożyć do garnka i zalać zimną wodą tak, aby ją zakryła, posolić wodę 1 łyżką. W czasie gdy kapusta jest na ogniu - zająć się przygotowaniem farszu mięsnego.
- W drugim garnuszku ugotować ryż (może być z torebki), ostudzić.
- Do dużej miski włożyć mięso mielone wieprzowe, wbić jajko, zetrzeć jedną dużą cebulę (lub dwie mniejsze) na tarce o małych oczkach.
- Dodać ryż, doprawić do smaku solą i pieprzem. Wszystko razem dokładnie wymieszać.
- W międzyczasie zaglądamy do kapusty. Gdy woda zacznie wrzeć, należy zminimalizować ogień. Zdejmować kolejno zewnętrzne liście, odkładać do ostygnięcia. Należy uważać, bo można się oparzyć. Po ostudzeniu liści skroić z nich grubsze łyka.
- Na każdy liść kapusty wkładać porcję farszu mięsnego (wielkości niedużego podłużnego kotleta). Zawijać ściśle.
- Duży garnek z podwójnym dnem (żeby się nie przypalało) wyłożyć najmniejszymi liśćmi, następnie układać warstwami gołąbki.
- Przekładać warstwy gołąbków pomidorami z puszki (mogą być też świeże pomidory wcześniej sparzone - bez skórki i



pokrojone na małe kawałki), koncentratem pomidorowym, wrzucać liść laurowy i ziele angielskie, oprószyć pieprzem czarnym mielonym.

9. Po ułożeniu wszystkich gołąbków dopełnić wodą. Wstawić na ogień. Gotować na bardzo wolnym ogniu około 40 minut, nie można mieszać, bo gołąbki zaczną się rozpadać. Na koniec sos doprawić solą.

9.

Dla ilu osób: 15

Danie dietetyczne: nie

Poziom skomplikowania: trudne do przygotowania

Czas przygotowywania: 1godz. 30min.

Cana:

Liczba kalorii: