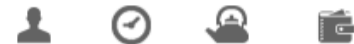


Gołąbki wegetariańskie z pak choi



Autor: **GlobusKulinarny**
Przepisów: 49 Ocena: 175



5-6 os. > 60 min średnie przystępne



Składniki:

- Liście białej młodej kapusty – 12 sztuk.
- Ryż basmati – 200 g
- Kapusta pak choi – 1 sztuka
- Pieczarki – 500 g
- Marchew – 2 sztuki
- Cebula biała – 1 sztuka
- Olej sezamowy – 2 łyżki
- Papryka ostra w proszku do smaku
- Sos sojowy ciemny – 1 łyżka
- Oliwa z oliwek
- Sól
- ---SOS
- Papryka chili wraz z pestkami
- Sos sojowy 1 łyżka
- 100 ml wody
- Cukier trzcinowy – 1 łyżka

Sposób przygotowania:

- 1 Liście kapusty sparz w osolonym wrzątku, aby zmiękły. Gdy są już miękkie przełóż na talerz i ostudź.
- 2 Ryż ugotuj w osolonym wrzątku.
- 3 Pieczarki poszatkuj w drobną kosteczkę, wrzuc na rozgrzaną patelnię z łyżką oliwy – posól do smaku i podsmażaj aż z pieczarek odparuje woda.
- 4 Kapustę pak choi przekrój tak by miękkie liście zostały, a resztę poszatkuj w drobną kostkę.
- 5 Marchewki obierz i zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Cebulę drobno poszatkuj.
- 6 Gdy pieczarki odparują wodę i zmniejszą znacznie swoją objętość dodaj do nich poszatkowaną część pak choi oraz cebulę. Przesmażaj od czasu do czasu mieszając około 10 minut.
- 7 Do wysokiego naczynia przełóż ugotowany ryż, dodaj startą na tarce marchewkę i drobno poszatkowane liście z kapusty pak choi. Do farszu dołóż zawartość z patelni, całość dobrze wymieszaj.
- 8 Sparzone liście z kapusty przygotuj do faszowania, odcinając twarde elementy od strony

głaba. Nakładaj sporą ilość farszu na każdy z liści – 2 solidne łyżki na każdy liść.

Liść zawiń do przodu, potem złoż oba boki do środka i zawiń w gołąbek.

9 Tak przygotowane gołąbki, podsmaż na odrobinie oliwy z dwóch stron na rumiano.

10 Serwuj polane sosem.

----- Do małego rondelka wlej 100 ml wody, dodaj cukier oraz sos sojowy. Nastaw rondelk na kuchenkę. W między czasie poszatkuj w drobną kostkę papryczkę chili wraz z pestkami i dodaj do sosu. Gotuj chwilę aby sos się zredukował.



Twoje notatki do przepisu: