

Gołąbki z kaszą gryczaną



Autor: **Aniak35**
Przepisów: 8 Ocena: 230



> 6 os.



> 60 min



średnie



tanie



Składniki:

- 1 główka białej kapusty
- koncentrat pomidorowy z bazylią
- 1 woreczek kaszy gryczanej
- 0,5 kg mięsa mielonego
- 1 mała cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 jajko
- sól i pieprz
- odrobina oliwy lub oleju do podsmażenia cebuli

Sposób przygotowania:

- 1 Kapustę myjemy i wykrawamy środek, który zostawiamy, nie wyrzucamy. Brzydkich liści też nie wyrzucamy, będą potrzebne na dno garnka do gotowania gołąbków. W dużym garnku podgrzewamy osolona wodę, wkładamy do niej kapustę i parzymy liście. Gdy będą miękkie to wyciągamy.

Farsz: Kaszę gryczana gotujemy 5 minut w osolonej wodzie. Cebulę obieramy, kroimy w małą kostkę i smażymy na niewielkiej ilości oliwy lub oleju. Następnie do miski przekładamy mięso, kaszę, jajko, podsmażoną cebulę, czosnek przeciśnięty przez praskę oraz sól i pieprz. Dobrze mieszamy.

Tak przygotowany farsz nakładamy porcjami na liść kapusty i zwijamy wciskając boki do środka. Na dnie garnka układamy pozostały wykrojony środek kapusty i ze dwa brzydsze liście, następnie układamy nasze gołąbki, przykrywamy 2 lub 3 liśćmi kapusty i wlewamy 1 szklankę wody. Gotujemy po przykryciu. Koncentrat pomidorowy mieszamy z 1 szklanką wody i wlewamy do gołąbków. Gotujemy około 1 godziny, Podajemy na ciepło.



Twoje notatki do przepisu:

