

## Co na obiad: gołąbki drobiowe z młodej kapusty wg Piotra Ogińskiego



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
POWYŻEJ 1H



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

#### Na farsz:

<b>ryż jaśminowy</b>	250 gramów
<b>mięso mielone indycze</b>	400 gramów
<b>koperek świeży</b>	4 gramy
<b>zielona cebulka</b>	1 sztuka
<b>czosnek</b>	2 ząbki
<b>cebula</b>	1 sztuka
<b>sól morska - MŁYNEK Prymat</b>	do smaku
<b>tymianek Prymat</b>	2 łyżeczki
<b>pieprz biały Prymat</b>	1 łyżeczka
<b>imbir mielony</b>	1 łyżeczka
<b>liście kapusty</b>	8-10 sztuk
<b>pomidor</b>	1 sztuka
<b>marchew</b>	1 sztuka
<b>ziele angielskie całe</b>	4-5 sztuk
<b>kminek</b>	1 łyżeczka
<b>bulion warzywny</b>	1 litr

#### Na sos:

<b>mąka</b>	80 gramów
<b>masło</b>	50 gramów

<b>mleko</b>	200 mililitrów
<b>wywar (szczegóły w przepisie)</b>	150 mililitrów
<b>koncentrat pomidorowy</b>	2 łyżki
<b>Pieprz czarny- MŁYNEK</b>	do smaku
<b>sól morską - MŁYNEK Prymat</b>	do smaku

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Do dużej miski przekładamy ugotowany ryż oraz mięso, dodajemy koperek, czosnek, cebulę, zieloną cebulkę, sól, pieprz, imbir oraz tymianek i dłońmi dokładnie wyrabiamy masę. Gotowy farsz wkładamy na 15-20 minut do lodówki. W tym czasie liście kapusty blanszujemy w gotującej się wodzie, przez ok. 4 minuty. Ze zblanszowanych liści starannie odcinamy z obydwu stron odstające części nerwu.

Odlóżcie zewnętrzne liście z kapusty do wyłożenia garnka.

Na gotowe liście nakładamy farsz i zwijamy gołąbki (jeżeli zostanie nam masa, możemy nim faszerować wydrążoną paprykę).

Duży garnek wykładamy zewnętrznymi liśćmi kapusty, dodajemy marchew, pomidora, liść laurowy, ziele angielskie oraz kminek i wkładamy delikatnie gołąbki, które zalewamy bulionem i dusimy pod przykryciem ok. 30 minut.

Kiedy gołąbki się gotują, w rondelku podprażamy delikatnie mąkę na złoty kolor, dodajemy masło i kiedy się rozpuści oraz połączy z mąką to zalewamy całość mlekiem i dokładnie mieszamy aż sos zacznie się gotować.

Gotowy beszamel rozcieńczamy wywarem z gołąbków, dodajemy koncentrat pomidorowy, sól oraz pieprz i dokładnie mieszamy.

Gotowe gołąbki podajemy z sosem i posypane natką pietruszki.

Jeśli nie macie pomysłu, co zrobić z resztą młodej kapustki, polecam Wam [PRZEPIS](#) na bigos z żeberkami.