

Doradca Smaku, odc. 37: Kapusta faszerowana



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

kapusta włoska	1 szt.
mięso mielone wieprzowe	150 g (z dodatkiem boczku)
cielęcina	150 g
marchew	1 szt.
por	1 szt.
natka pietruszki	
pomidor	4 szt.
cebula	1 szt.
czosnek	1 szt.
jajko	2 szt.
Bułka tarta klasyczna Prymat	3 łyżki
Musztarda rosyjska Prymat	
rosół warzywny	1 kostka
Kminek cały Prymat	
tymianek	
Liść laurowy suszony Prymat	
cukier	1 szczypta
olej do smażenia	
Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat	
Pieprz czarny mielony Prymat	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Z kapusty włoskiej wybieramy największe liście. Do mocno osolonej wrzącej wody wkładamy liście na ok. 2 minuty. Po tym czasie wkładamy je do naczynia z bardzo zimną wodą. Dzięki temu podczas pieczenia zachowają świeży zielony kolor.
- KROK 2 Następnie przygotowujemy farsz. Do miski wkładamy mięso cielęce oraz mięso wieprzowe z odrobiną boczku. Przyprawiamy solą, pieprzem oraz kminkiem i wbijamy 1 całe jajko i 1 żółtko. Wszystko mieszamy. Dodajemy poszatkowany ząbek czosnku, a całość posypujemy kilkoma szczyptami bułki tartej i ponownie mieszamy.
- KROK 3 By przygotować wywar warzywny marchewkę kroimy w średniej wielkości kostkę. Tak samo kroimy pora oraz cebulę, szatkujemy natkę pietruszki i wyciskamy lub kroimy w drobną kostkę ząbek czosnku. Do garnka wlewamy odrobinę oleju i wrzucamy wszystkie składniki. Podsmażamy przez ok. 2,5 minuty.
- KROK 4 Po tym czasie zalewamy zimną wodą. Gdy woda zacznie się gotować dodajemy kostkę warzywną i pozostawiamy całość do zagotowania.
- KROK 5 Przygotowane wcześniej liście kapusty faszerujemy mięsem, zawijamy w saszetki i nadajemy formę. By kapusta nie rozpadła się w trakcie pieczenia możemy obwiązać saszetki sznurkiem.
- KROK 6 Faszerowaną kapustę układamy w naczyniu żaroodpornym i zalewamy wywarem warzywnym. Całość wstawiamy do piekarnika i pieczemy w temperaturze ok. 160 - 180 stopni przez nieco ponad pół godziny.
- KROK 7 W tym czasie przygotowujemy sos pomidorowy. Na patelni podsmażamy cienkie piórka cebuli, a po chwili dodajemy obrane i pokrojone w drobną kostkę pomidory. Doprawiamy tymiankiem, liściem laurowym, solą, pieprzem i odrobiną cukru. Z faszerowanych kapust zdejmujemy sznurek i układamy je w gorącym sosie pomidorowym na patelni pokrywając je sosem również od góry.
- KROK 8 Gdy całość się zagrzeje, danie wykładamy na talerz i podajemy z musztardą. Bon appetit!