

## Doradca Smaku V: Zawijaniec z kapusty, odc. 17



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

#### Składniki

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| <b>kapusta</b>                      | 10 liści   |
| <b>mięso mielone wołowe</b>         | 400 g      |
| <b>ryż</b>                          | 2 szklanki |
| <b>cebula</b>                       | 3 szt      |
| <b>rodzynki</b>                     | 100 g      |
| <b>pastą paprykową</b>              | 1 łyżka    |
| <b>pomidory</b>                     | 4 szt      |
| <b>włoszczyzna</b>                  |            |
| <b>rosół warzywny KUCHARZEK</b>     |            |
| <b>ser parmezan</b>                 | 50 g       |
| <b>bulka tarta Prymat</b>           |            |
| <b>szczypiorek</b>                  | pęczek     |
| <b>jogurt grecki</b>                | 200 ml     |
| <b>Przyprawa do wołowiny Prymat</b> |            |
| <b>olej sezamowo-rzepakowy</b>      |            |
| <b>olej rzepakowy</b>               |            |
| <b>do smaku</b>                     |            |
| <b>sól morską Prymat</b>            |            |
| <b>cukier</b>                       |            |

# SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

## Kroki postępowania

- KROK 1 Z włoszczyzny przygotowujemy rosół warzywny. Dla wzmocnienia smaku rosółu z warzyw dodajemy 1 kostkę rosółu warzywnego Kucharek.
- KROK 2 Kapustę gotujemy głąbem do dołu w wodzie z dodatkiem soli i cukru. Przygotowujemy 10 liści i ścinamy z nich grube unerwienia biegnące przez środek liścia. Pozostałe unerwienia zbijamy delikatnie tłuczkiem do mięsa. Surowy ryż przekładamy na sitko i zanurzamy w misce z zimną wodą.
- KROK 3 Cebule kroimy w kostkę i smażymy na rozgrzanym oleju rzepakowym na lekko złoty kolor. Wołowinę przekładamy do dużej miski. Pomidory bez szypułek kroimy w kostkę i przekładamy do miski z mięsem. Doprawiamy do smaku przyprawą do wołowiny. Dodajemy podsmażoną cebulę, odrobinę oleju sezamowo-rzepakowego oraz rodzynki. Pod koniec dodajemy pastę paprykową i odcedzony ryż. Całość dokładnie mieszamy.
- KROK 4 Liście przecinamy wzdłuż na pół i na każdy kawałek nakładamy farsz. Liście zwijamy dłuższym bokiem w wąskie rulony. Zawijańce układamy w naczyniu żaroodpornym od zewnątrz do wewnątrz formując z nich „ślimaka”. Zalewamy przygotowanym rosółem warzywnym (samym płynem bez warzyw), tak, aby przykryć całą powierzchnię naczynia. Wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 160°C na około 40 minut (do zrumienienia kapusty).
- KROK 5 Bułkę tartą podsmażamy na suchej patelni, aż się zarumieni, od czasu do czasu mieszając. Szczypiorek drobno siekamy i łączymy z jogurtem greckim.
- KROK 6 Upieczonego zawijańca posypujemy zrumienioną bułką tartą oraz startym parmezanem. Podajemy z jogurtem ze szczypiorkiem.