

Gołąbki bez zawijania z pęczakiem



KONCZI



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1H



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

kapusta biała	600 g
mięso mielone wieprzowe	500 g
ryż	100 g
sos sojowy ciemny	2 łyżeczki
sól	do smaku
Pieorz	do smaku
kasza manna	opcjonalnie wg lepkości
mąka pszenna	do obtoczenia
tłuszcz do smażenia	
pomidory krojone z puszki	1 puszka
Zioła prowansalskie suszone Prymat	
pęczak	50 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Kapustę szatkujemy dość drobno (ja użyłam robota kuchennego - większe oczka), przekładamy do dużego garnka bądź miski i solimy, odstawiamy na około 15-20 minut.
- KROK 2 W tym czasie ryż i kaszę gotujemy wg przepisu na opakowaniu, kiedy przestygnie dodajemy do kapusty, dodajemy mięso mielone oraz jajka i przyprawy, wszystko dokładnie mieszamy

- KROK 3 dodajemy mąkę aby uzyskać odpowiednią konsystencję, farsz nie powinien być zbyt luźny,
- KROK 4 ciasto powinno ładnie formować się w klopsy, które obtaczamy w mące
- KROK 5 a następnie smażymy po około 4 minut z każdej strony,
- KROK 6 następnie przekładamy wszystko do garnka o szerokim spodzie, puszkę pomidorów przekładamy do malaksera, dodajemy zioła i rozdrabniamy, dolewamy około 200 ml wody i całością zalewamy gołąbki, doprawiamy do smaku solą i ewentualnie pieprzem,
- KROK 7 Gołąbki gotujemy przez około 40 minut. Podajemy np z ziemniaczkami. Smacznego