

Gołąbki z indykiem i czarnym ryżem



FUTKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
POWYŻEJ 1H



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

SKŁADNIKI

młoda kapusta	1 główka
pierś z indyka	650 gramów
ryż czarny	250 gramów
czosnek	2 ząbki
cebula szalotka	4 sztuki
masło	2 łyżki
suszone pomidory	1 łyżka
bazylia	1 łyżeczka
tymianek	1 łyżeczka
sól	1 szczypta
pieprz	1 szczypta

DODATKI

bulion	1 litr
liście laurowe	8 sztuk
sos pomidorowy	0.5 litra

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1. Z kapusty wycinamy głąb, wkładamy do dużego garnka z posoloną i wrzącą wodą. Garnek ściągamy z ognia i parzymy liście. Zdejmujemy je pojedynczo i odcinamy grubsze części.

KROK 2. Mięso z indyka mielimy w maszynce do mięsa, ryż gotujemy w lekkim bulionie, a pokrojoną cebulkę szklimy na maśle. Pod koniec dodajemy do niej przeciśnięty przez prasę czosnek, suszone pomidory oraz zioła i smażymy dosłownie chwilę, tylko do momentu aż uwolni się aromat. Zmielone mięso, ugotowany ryż oraz cebulkę z ziołami dokładnie łączymy. Całość doprawiamy do smaku solą oraz świeżo zmielonym pieprzem.

KROK 3. Farsz nakładamy na najgrubszą część liścia, składamy boki, a następnie zawijamy drugą część liścia (jak kopertę). Gołąbki układamy w naczyniu żaroodpornym. Naczynie wykładamy liśćmi kapusty, a gołąbki kładziemy łączeniem do dołu. Pomiedzy poszczególne partie wkładamy liście laurowe, gołąbki zalewamy bulionem, a na wierzch również układamy liście kapusty. Naczynie przykrywamy folią aluminiową i wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni C na około 1,5 godziny.

** Gołąbki podałam z sosem przygotowanym ze świeżych pomidorów. Ich skórkę sparzyłam i usunęłam. Następnie pomidory pokroiłam na ćwiartki i wydrążyłam pestki. Cebulkę zeszkliłam na oliwie, dodałam pomidory, doprawiłam solą, cukrem oraz pieprzem i dusiłam do miękkości. Wszystko zmiksowałam na jednolitą masę. Do sosu dodałam także czosnek, bazylię i oregano. Życzę smacznego! :)