

Gołąbki z kaszą gryczaną i sosem kurkowym



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

kapusta włoska	1 główka
kasza gryczana	200 g
cebula	1 szt.
czosnek	2 ząbki
jajko	1 szt.
cukier	20 g
rosół warzywny	1 kostka
woda	2 l
sól morska	
pieprz czarny mielony	
zioła prowansalskie	
tymianek	
wino białe	50 ml
kurki	200 g
masło	2 łyżki
sól ziołowa	
gałka muskatołowa mielona	
śmietanka kremowa	500 ml

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Przygotować wszystkie składniki.
- KROK 2 Z kapusty włoskiej wykrawamy głąb i gotujemy liście w wodzie z dodatkiem cukru. Gdy liście będą miękkie i sparzone, wyjmujemy je z garnka i rozdzielamy. Przygotowujemy 2 litry bulionu warzywnego. W drugim garnku w osolonej wodzie gotujemy kaszę. Na patelni szklimy pokrojoną cebulę i czosnek. Do uprażonej kaszy dodajemy cebulkę, sól, pieprz i jajko. Delikatnie mieszamy farsz i formujemy kotleciki (jeśli masa jest za rzadka, dodajemy łyżkę bułki tartej).
- KROK 3 Farsz przekładamy na liść kapusty i dokładnie zawijamy w rulon obustronnie zamknięty. Tak przygotowane gołąbki układamy na pozostałych liściach w garnku, zalewamy bulionem i gotujemy przez około godzinę na małym ogniu.
- KROK 4 Na patelni przesmażamy cebulkę z czosnkiem, dodajemy umyte grzyby, doprawiamy do smaku solą ziołową i pieprzem. Dodajemy śmietankę i energicznie mieszamy, aż śmietanka częściowo się zredukuje i powstanie delikatny kremowy sos.
- KROK 5 Serwujemy jako danie lub jako dodatek do mięs.