

## Gołąbki z młodej kapusty z komosą ryżową



### WEDITH1



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

#### Gołąbki

kapusta biała

mięso mielone wieprzowe 500 g

komosa ryżowa 1 szklanka

wrzątek 1,5 szklanki

cebula 2 sztuki

czosnek 2 ząbki

olej 2 łyżki

sól

**Pieprz czarny- MŁYNEK**

papryka słodka mielona

chili pieprz cayenne

tymianek

#### Sos pomidorowy

czosnek 2 ząbki

tymianek 1 łyżka

olej rzepakowy 1 łyżka

sól

**Pieprz czarny- MŁYNEK**

cukier 1 łyżka

Pomidory krojone z puszki 2 opakowania

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kapustę ugotować we wrzątku by lekko zmiękła, następnie rozdzielić na pojedyncze liście, przepłukać w zimnej wodzie by nie utracić koloru.

Komosę wypłukać w zimnej wodzie, zalać wrzątkiem, posolić, gotować do wchłonięcia płynu.

Cebulę i czosnek drobno posiekać, usmażyć na 2 łyżkach oleju, następnie dodać mięso mielone, przyprawy i smażyć ok 10 minut.

Mięso połączyć z komosą - farsz gotowy.

Każdy liść kapusty nafaszerować, zawinąć.

**SOS POMIDOROWY:** W rondelku podsmażyć chwilę na oleju posiekany czosnek i tymianek, dodać pomidory w puszcze, sól, pieprz, cukier, gotować ok 10 minut. Całość zmiksować na gładki krem.

Na dużej patelni nałożyć na dno sos pomidorowy, ułożyć gołąbki, dusić pod przykryciem ok 20 minut. Pozostały sos wykorzystać do podania.