

Gołąbki z soczewicą



JADWIGA/JAGA85



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

SKŁADNIKI

kapusta biała średniej wielkości główka

soczewica czerwona 1,5 szklanki

pieczarki 0,5 kg

cebula 1 sztuka

olej do smażenia

jajko

Pieprz kolorowy- MŁYNEK

sól do smaku

kostka rosołowa 0,5 kostki

SOS

pomidory w puszcze 1 opakowanie

woda ok 1,5 szklanki

śmietana do zabielenia ok 1 łyżka

mąka 1 łyżka do zagęszczenia

zioła dalmatyńskie do smaku

sól

pieprz

papryka ostra mielona

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1** Kapustę oczyszczamy i wkładamy do gotującej wody. Wodę lekko solimy. Warzywo gotujemy, aż wierzchnie liście będą miękkie. W miarę jak miękną kolejne warstwy odrywamy je z główki. Pieczarki myjemy i osuszamy. Gotowe kroimy w plasterki i smażymy do miękkości. Doprawiamy do smaku
- KROK 2** W oddzielnym garnku gotujemy soczewicę do miękkości. Ugotowaną odcedzamy. Cebule obieramy i kroimy w kostkę.
- KROK 3** Tak przygotowane składniki: soczewicę, cebulę i pieczarki łączymy ze sobą. Dodajemy surowe jajko oraz przyprawę do smaku. Dokładnie mieszamy masę.
- KROK 4** Nadzienie wykładamy na przygotowane liście kapusty (na jedną porcję około 2-3 łyżki). Zwijamy gołąbki.
- KROK 5** Dno naczynia żaroodpornego wykładamy liśćmi kapusty. Na nich układamy gołąbki. Całość podlewamy ok 1 szklanką wody w której została rozpuszczona kostka warzywna. Wierzch gołąbków przykrywamy także liści. Całość pieczemy około 50 minut w 180°C.
- KROK 6** Miedzy czasie przygotowujemy sos. Zawartość puszki wyjmujemy do garnka. Pomidory podgrzewamy dodając około 1 szklankę wody. Gotujemy je około 5 minut po czym miksujemy, by uzyskać jednolity sos (bez kawałków pomidora). Sos ponownie stawiamy na ogniu. W pozostałej wodzie rozpuszczamy mąkę oraz śmietanę. Mieszaniną zalewamy sos. Zagotowujemy i doprawiamy do smaku. Gotowe gołąbki podajemy polane sosem. Przed podaniem dekorujemy natką pietruszki!