

Przepis dnia V: Gołąbki z szatkowaną kapustą, odc. 59



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

mięso mielone wieprzowe	0,5 kg
kapusta	1 szt.
jajko	3 szt.
cebula	
śmietana 36%	250 ml
ryż	0,5 szklanki
kasza manna	0,5 szklanki
Bułka tarta klasyczna Prymat	
przyprawa do potraw	2 łyżki
kasza jęczmienna perłowa	0,5 szklanki
olej	
Papryka słodka mielona Prymat	
Kminek mielony Prymat	
tymianek	
Pieprz czarny mielony Prymat	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1 Kapustę drobno szatkujemy. Cebulę kroimy w pióra i wrzucamy na patelnię z olejem.

- KROK 2 Wkładamy mięso mielone do miski, dodajemy tymianek, kminek, paprykę słodką. Dodajemy kaszę mannę, surowy ryż oraz kaszę jęczmienną. Dodajemy 3 jajka oraz przyprawę do dań Kucharek, doprawiamy do smaku pieprzem i zagniatamy dłońmi.
- KROK 3 Poszatkowaną kapustę solimy bardzo dokładnie (najlepiej partiami). Odstawiamy na około godzinę, po czym odsączamy z soku, który puści kapusta. Odsączoną kapustę dodajemy do mięsa.
- KROK 4 Przygotowujemy sos: łączymy śmietanę i wodę (w stosunku 1:1), dodajemy słodką paprykę. Do mięsa dosypujemy podsmażoną cebulę do mięsa i zagniatamy ręką.
- KROK 5 Formujemy wałeczki z mięsa oraz otaczamy w bułce tartej. Na rozgrzany olej wrzucamy gołąbki, obsmażamy z każdej strony do zarumienienia. Następnie obsmażone gołąbki przekładamy do naczynia żaroodpornego, zalewamy sosem, przykrywamy folią aluminiową. Wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni na około 1 godzinę.
- KROK 6 Po upieczeniu podajemy gołąbki ozdobione świeżą pietruszką. Można podawać z pieczywem lub sosem np. grzybowym.