

Gołąbki Pyzy



SMACZNAPYZA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1H



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

główka kapusty białej, ok. 2-2,5 kg	1
kg mielonej, chudej wieprzowiny (łopatka)	1,5
duża marchewka	1
cebule	2
Bułka tarta klasyczna Prymat	4
szkl. mleka	1/2
łyżeczki pieprzu ziołowego	2
łyżeczki pieprzu czarnego mielonego	1/2
łyżeczki soli	2
łyżki posiekanej słoniny (albo masła)	2
płaskie łyżki mąki	2
g koncentratu pomidorowego 30%	200
sól, cukier - do doprawienia sosu	do smaku:
po 1 łyżce soli i cukru	do gotowania kapusty:

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Cebulę obrać, drobno posiekać. Marchew oskrobać, zetrzeć na tarce jarzynowej. Na patelni rozgrzać olej, zeszklić cebulę, dodać marchewkę, smażyć na małym ogniu ok. 5-8 min., przestudzić. Bułkę tartą wymieszać z mlekiem, dodać do mięsa razem z warzywami, doprawić i dokładnie wyrobić masę. Kapustę obrać z 2-3 wierzchnich, często uszkodzonych liści. Ostрым nożem wyciąć głąb aż do nasad liści. Naszykować duży garnek - taki aby zmieściła się w nim cała główka. Włożyć kapustę, nalać zimnej wody tyle żeby przykryła kapustę (w ten sposób wiemy ile potrzeba wody), wyjąć kapustę a wodę zagotować z cukrem i solą. Do wrzątku włożyć kapustę miejscem po głąbie do dołu, gotować pod przykryciem 8-10 min. a następnie odwrócić główkę przy pomocy łyżki cedzakowej i widelca, i kolejno, tak jak się ugotują, wyjmować liście. Muszą być na tyle miękkie aby nie pękały przy zwijaniu, ale nie rozgotowane. Ja liście wyjmuję szczypcami kuchennymi. Kiedy zostanie nam już mała główka z liśćmi zbyt małymi, wyjmujemy ją a wodę wylewamy. Woda z gotowania kapusty ma działanie mocno rozdymające i ja jej nie używam, ale niektórzy na niej robią sos. Kiedy liście troszkę przestygną, ostрым nożem ścinamy zgrubiałe nerwy od spodu liści. Zbyt małe lub uszkodzone liście układamy na dnie garnka, w którym będziemy dusić gołąbki. Na cienkim brzegu każdego liścia układamy po czubatej łyżce mięsnej masy i zwijamy jak krokiet. Układamy, jeden przy drugim, ciasno w garnku, można warstwami. Zalewamy wodą, do 3/4 wys. garnka i wierzch obciążamy - ja robię to żaroodpornym talerzem m/w śr. garnka i na nim stawiam półlitrowy kubek z wodą. Gołąbki dusimy na malutkim ogniu ok. 1 godziny. W mniejszym rondlu roztopiamy słoninę (lub masło) kiedy się wytopi i zrumieni dodajemy mąkę, mieszamy, wlewamy 2-3 szkl. wody spod gołąbków, mieszamy energicznie aby nie było grudek. Dodajemy koncentrat pomidorowy, doprawiamy solą i odrobiną cukru, przelewamy do gołąbków. Dusimy jeszcze min. 30 min. Najlepsze są następnego dnia kiedy dobrze nasiąkną sosem. Podajemy z ziemniakami albo pieczywem, albo same...Nadmiar można zamrozić.