

Gołąbki wegetariańskie z kaszy gryczanej, kurek i jajka



CARALAJNA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
POWYŻEJ 1H



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

kapusta młoda	12-15 liści
cebula	1 sztuka
wywar warzywny	3/4 szklanki
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	do smaku do smaku
kasza gryczana	3/4 szklanki
kurki	50 gramów
jajko ugotowane na twardo	1 sztuka
jajko	1 sztuka
cebula	1 sztuka
natka pietruszki	2 łyżki
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	do smaku do smaku
Pieprz czarny mielony Prymat	do smaku do smaku
kurki	300 gramów
cebula	1 sztuka
Gorczyca biała cała Prymat	1 łyżka
natka kolendry	2 łyżki
cukier	1 łyżeczka
masło klarowane	1 łyżeczka
oliwa	2 łyżki

Przygotowanie kapusty: Liście kapusty umyć, włożyć do dużego garnka z wrzątkiem. Blanszować 3-4 minuty, wyłowić z garnka i ostudzić. Liście posolić.

Przygotowanie kaszy: Kaszę gryczaną ugotować wg instrukcji na opakowaniu, odstawić do ostygnięcia.

Przygotowanie farszu: Kurki oczyścić, wypłukać. Cebulę rozdrobnić, usmażyć na złoty kolor dodać grzyby. Gdy woda z grzybów odparuje zdjąć z gazu. Dodać drobno pokrojone jajo ugotowane na twardo. W misce wymieszać kaszę gryczaną z jajem surowym, kurkami z cebulą, natką pietruszki. Doprawić solą i pieprzem.

Składanie gołąbków: Farsz układać na liściach z kapusty, ciasno zwinąć formując gołąbki. Do szerokiego rondla wlać olej, dno wyłożyć liśćmi kapusty a na nich ułożyć gołąbki. Zalać wywarem z warzyw, dodać pokrojoną cebulę, przykryć resztą liści kapusty i dusić na małym ogniu około 30 minut.

Przygotowanie kurek do podania: Pozostałe kurki dokładnie oczyścić i umyć. Cebulę obrać, rozdrobnić. Na patelni rozgrzać łyżeczkę masła, najlepiej klarowanego, wrzucić cebulę i białą gorczycę, dodać cukier i podsmażyć na złoty kolor. Wrzucić kurki, na mocnym ogniu smażyć aż woda którą puściły wyparuje. Wtedy doprawić solą, pieprzem natką kolendry, lub innymi dowolnymi ziołami.

Gołąbki serwować na ciepło z kurkami i pomidorkami. Można polać masłem.

Przepis zainspirowany Gołąbkami po Lwowsku z książki kucharskiej „Kuchnia postna przepisy dawne i nowe” Hanny Szymanderskiej.