

Gołąbki we włoskiej kapuście



LUNA19



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

kapusta włoska	1 szt
ryż	2 szkl
mięso mielone	60 dkg
jajko	2 szt
koncentrat pomidorowy	2 łyżeczki
sól	do smaku
pieprz	do smaku
natka pietruszki	
Na sos:	
cebula	pół
koncentrat pomidorowy	mały słoiczek
śmietana	3/4 szklanki
mąka	1 łyżka
warzywa suszone	1 łyżka

SPÓSÓB PRZYGOTOWANIA

Ryż ugotować w 4 szkl wody i odstawić na pół godziny pod przykryciem. Po upływie tego czasu wystudzić.

Składniki dobrze wymieszać

Nadziewać liście i układać w naczyniu żaroodpornym..

podlać olejem ok 3 łyżki i ok pół szklanki wody przykryć, wstawić do piekarnika i dusić w temp ok 150-170°C ok 1 godzinę

Przygotować sos: cebulę podsmażyć, podlać 1 szklanką wody, dodać warzywa i koncentrat zagotować, pogotować ok 4-5 min. śmietanę rozrobić z mąką wlać do sosu i dobrze wymieszać ... przyprawić do smaku

