

## Młode gołąbki



### SMACZNAPYZA



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
1H



ILOŚĆ  
PORCJI  
5+

### SKŁADNIKI

|                                         |                 |
|-----------------------------------------|-----------------|
| <b>spora główka młodej kapusty</b>      | 1               |
| <b>duża marchewka</b>                   | 1               |
| <b>g koncentratu pomidorowego 30%</b>   | 100             |
| <b>puszka 400g pomidorów bez skórki</b> | 1               |
| <b>łyżki masła</b>                      | 2               |
| <b>czubata łyżka mąki pszennej</b>      | 1               |
| <b>ryż</b>                              | 1 szkl. (suchy) |
| <b>Pieprz czarny mielony Prymat</b>     | do smaku:       |
| <b>sól</b>                              | do smaku:       |
| <b>Pieprz ziołowy mielony Prymat</b>    | do smaku:       |
| <b>cukier</b>                           | do smaku:       |

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kapustę opłukać, usunąć wierzchnie liście i wyciąć głąb. Włożyć do dużego gara, zalać wrzątkiem tak aby była przykryta, gotować kilka minut. Zdejmować kolejno ugotowane liście i gotować dalej aż wszystkie będą ugotowane. Po przestudzeniu ściąć z liści grube nerwy.

Warzywa oczyścić, marchewkę zetrzeć na jarzynowej tarce, cebulę drobno posiekać, przesmażyć lekko na oleju. Ryż dokładnie wypłukać, zalać 1 szkl. wody, gotować na małym ogniu aż wchłonie cały płyn - powinien być półtwardy. Ryż i warzywa dodać do mięsa, dobrze przyprawić solą i pieprzem, dokładnie wyrobić. Na każdy liść, przy brzegu, nakładać 2 łyżki farszu, ciasno zwiijać jak krokiety. Dno garnka wyłożyć gorszymi albo uszkodzonymi liśćmi, na to ciasno położyć gołąbki, wierzch przykryć liśćmi. Obciążyć talerzem - ja kładę duży talerz a na nim stawiam duży słoik wypełniony wodą. Wlać do garnka tyle lekko posolonej i posłodzonej wody aby dochodziła do górnej warstwy gołąbków. Dusić ok. 20-30 min.. W rondlu rozpuścić masło, wsypać mąkę, zrobić zasmażkę. Rozprowadzić ją wywarem z gołąbków. Dodać koncentrat i posiekane pomidory z puszki razem z zalewą. Sos przelać do gołąbków, dusić całość pod przykryciem jeszcze 20-30 min.. Najlepsze są następnego dnia...