

## Gołąbki z kaszą jęczmienną



**LAILA2786**



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

**kapusta włoska**

**cebula** 1 szt

**czosnek** 2 ząbki

**oliwa** 3 łyżki

**kasza jęczmienna** 1,5 szkl

**Bułka tarta klasyczna Prymat** 4 łyżki

**mięso mielone wieprzowe** 70 dag

**Pieprz czarny mielony Prymat**

**sól do smaku**

**przecier pomidorowy** 1,5 szkl

**oregano**

**bulion warzywny** 1 l

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kapustę myję, obieram z brzydkich liści, odcinam zgrubiałe części, wycinam głąb, i wrzucam ją delikatnie do gotującej się osolonej wody na 3 minuty, następnie kapustę wyciągam i studzę.

Kaszę jęczmienną gotuję w osolonej wodzie do miękkości, uważając aby się nie przypaliła. Na patelni podsmażamy na złocisty kolor pokrojoną w kostkę cebulę i czosnek, doprawiamy solą i pieprzem, po chwili na patelnię przekładamy mięso mielone, wszystko ze sobą mieszamy i smażymy ok 10 minut, a następnie mieszamy wszystko z kaszą, doprawiamy, wsypujemy bułkę tartą, z farszu wyrabiamy placuszki które rozkładamy na liściach kapusty, ostrożnie zwijamy gołąbki i układamy na dnie szerokiego naczynia, po ukończeniu zwijania, zalewamy rosołem i dusimy 30 minut, na koniec można podać z sosem na bazie rosółu z duszenia gołąbków, lub samodzielnie zrobić oddzielny sos.

Tą wersję gołąbków podaję z sosem z przecieru pomidorowego i oregano.

