

Gołąbki po chińsku



MNIAM



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Lista składników

filety z kurczaka	2 szt
marchewki	2 szt
kapusta pekińska	1 szt
Pieprz czarny mielony Prymat	
bulion drobiowy	1 1/2 szkl
Papryka słodka mielona Prymat	1 łyżeczka
sos sojowy	2-3 łyżki
ryż	1 szkl

MARYNATA

ząbki czosnku	2 szt
ocet ryżowy	1 łyżka
sos sojowy	2 łyżki
mielona trawa cytrynowa	1/2 łyżeczki
cukier brązowy	1/2 łyżeczki
olej sezamowy	1 łyżka
cebula	1 szt

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Wszystkie składniki marynaty umieścić w misce i połączyć. Czosnek powinien być posiekany i roztarty, a cebula drobno pokrojona.
- KROK 2 Piersi z kurczaka pokroić w małą kostkę i dodać do marynaty. Dokładnie wymieszać. Odstawić w chłodne miejsce na co najmniej 3 godziny, a najlepiej na całą noc.
- KROK 3 Ryż ugotować w osolonej wodzie zgodnie z czasem podanym na opakowaniu. Wystudzić. Marchewkę zetrzeć na tarce jarzynowej i połączyć z ryżem. Dodać zamarynowane mięso razem z marynatą. Wszystko dokładnie wymieszać. Przyprawić pieprzem.
- KROK 4 Poszczególne liście kapusty oddzielić od siebie i włożyć do wrzątku na 3min. Odsączyć, przestudzić i ściąć zgrubienia. Kłaść porcję farszu na brzeg liścia i zwiąć gołąbka.
- KROK 5 Na dnie brytfanki położyć parę liści i układać zwinięte gołąbki jeden przy drugim. Na wierzchu również przykryć paroma liśćmi.
- KROK 6 Bulion wymieszać z sosem sojowym i mieloną papryką. Podlać gołąbki i dusić na małym ogniu około godziny. Smacznego!