

Gołąbki z młodej kapusty pieczone w piekarniku



ALEKSANDRA/OLCIA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

ryż jaśminowy	20 dkg
szynka wieprzowa	zmielona 50 dkg
cebula	1 sztuka
sól	
Pieprz czarny mielony Prymat	do smaku
Czosnek suszony Prymat	do smaku
Papryka słodka mielona Prymat	do smaku
kapusta	młoda 2 główki
sok pomidorowy	1 szklanka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 ryż ugotować w osolonej wodzie przez 10 minut, wystudzić
- KROK 2 dodać mięso, posiekaną cebulę oraz przyprawy
- KROK 3 dokładnie wymieszać i odstawić do lodówki
- KROK 4 z kapusty delikatnie zdjąć liście i umyć
- KROK 5 sparzać po 2 minuty w osolonym wrzątku
- KROK 6 z liści odciąć grube części i kłaść po łyżce farszu, zwijać : najpierw dół-boki-i góra
- KROK 7 gołąbki ułożyć w naczyniu żaroodpornym i zalać szklanką soku pomidorowego. piec 60 minut w 160 stopniach.