Gołąbki z brązowym ryżem, proteiną sojową i warzywami

HABIBI

CZAS PRZYGOTOWANIA
1H

ILOŚĆ PORCJI
5+

SKŁADNIKI

kapusta biała	
ryż brązowy	300 g
kotlety sojowe	mielone 1 op.
marchewka	duża
seler korzeniowy	mały
seler nać	2-3 gałązki
cebula biała	duża
koperek	mały pęczek
pieczarki	250 g
sos sojowy	grzybowy
Pieprz czarny mielony Prymat	
Kminek mielony Prymat	
koncentrat pomidorowy	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kapustę sparzyć i obrać liście - odstawić do ostygnięcia.

Ryż gotować 25-30 minut, odcedzić i wysypać do dużej miski aby przestygł.

Kotlety mielone sojowe zalać wrzątkiem, nakryć i pozostawić do spęcznienia, odcedzić i połączyć z ryżem. Można też granulat sojowy zrumienić na oleju.

Cebulę posiekać i zrumienić na niewielkiej ilości oleju, dodać utarte na największych oczkach pieczarki oraz utarty seler i marchew. Podlać odrobiną wrzątku i udusić, a na koniec odparować i ew. lekko podrumienić.
Warzywa połączyć z ryżem.

Posiekać drobno liście selera i koperek - dodać do farszu kiedy ten ostygnie.
Całość doprawić grzybowym sosem sojowym, dużą ilością pieprzu i zmielonym kminkiem. Farsz dobrze wyrobić i wstawić do lodówki na 2-3 godz do stężenia.

Z liści kapusty odciąć grube nerwy, nakładać farsz i zwijać możliwie ciasno.
Gotowe gołąbki układać jak najciasniej w brytfance na warstwie kapuścianych liści.

Koncentrat pomidorowy doprowadzić gorącą wodą do zupełnie płynnej konsystencji, doprawić pieprzem, sosem sojowym i zalać gołąbki - nakryć warstwą pozostałych liści albo środkiem kapusty pokrojonym w plastry.
Naczynie przykryć możliwie szczelnie i wstawić do zimnego piekarnika.
Włączyć termostat na 200*C, dusić ok.75-90 min w zależności od kapusty.
Pozostawić w gorącym piekarniku przez kilka godzin - najlepiej robić to wieczorem, a rano gołąbki są gotowe.