Mój przepis na...: Pieczone gołąbki z kaszą pęczak, odc. 8

DORADCA SMAKU

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

pieczarki	6 sztuk
cebula	1 sztuka
ząbki czosnku	2 sztuki
liście kapusty	8 dużych
masło	3 łyżki
natka pietruszki	1 pęczek
kasza pęczak	2 szklanki ugotowanej
jajko	3 sztuki
ser kozi	200 g
pomidory suszone Smak	5 sztuk
rosół z kury Kucharek	1 l
jogurt naturalny	1 gęsty
olej rzepakowy	łyżka
Papryka słodka mielona Prymat	do smaku
tymianek	do smaku
sól do smaku	szczypta
Pieprz czarny mielony Prymat	do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1 Przygotowujemy składniki

KROK 2 Pieczarki kroimy w plastry i wrzucamy na rozgrzaną patelnię bez tłuszczu. Przyprawiamy solą morską i pieprzem. Chwilę smażymy. Następnie do pieczarek wrzucamy pokrojoną w kostkę cebulę, plasterki czosnku i wlewamy olej. Całość dokładnie mieszamy i dodajemy masło oraz dużą ilość posiekanej natki pietruszki. Mieszamy i jeszcze chwilę smażymy.

KROK 3 Podsmażone pieczarki przekładamy do ugotowanej kaszy. Dodajemy jajka, pokrojony w kostkę ser kozi, pokrojone w paski suszone pomidory oraz 2 łyżki oleju z suszonych pomidorów. Całość przyprawiamy tymiankiem, dużą ilością słodkiej papryki, solą morską oraz świeżo mielonym pieprzem.

KROK 4 Do naczynia żaroodpornego wlewamy ½ rosołu. Na sparzonych liściach kapusty układamy farsz i zawijamy gołąbki.

KROK 5 Gotowe gołąbki przekładamy do naczynia żaroodpornego i układamy ściśle jeden przy drugim. Gołąbki zalewamy resztą rosołu. Pieczemy przez ok. 30 min w 160̊C. Upieczone gołąbki podajemy z jogurtem naturalnym.