

Gołąbki z kaszą gryczaną, orkiszem, mięsem i warzywami



WACŁAW



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

kapusta biała	1 mała główka
kasza gryczana	1 szklanka
płatki orkiszowe	1/2 szklanki
mięso mielone wieprzowe	40 dkg
marchew	2 sztuki
cebula	1 sztuka
por (biała część)	1/3 sztuki
Kminek mielony Prymat	1 łyżeczka
Pieprz czarny mielony Prymat	do smaku
sól do smaku	
sos pomidorowy	1 szklanka
olej do smażenia	5 łyżek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

W dużym garnku zagotować osoloną wodę. Kapustę umyć ,wyciąć głaba a następnie sparzyć aż liście zaczną odchodzić od główki.

Delikatnie ściągać liście ,pozostawić do wystudzenia, wyciąć zgrubiałą część.

Kaszę gryczaną zalać wodą,dodać płatki orkiszowe oraz startą na tarce marchew.Na małym ogniu dusić około 15 minut.

Na rozgrzany olej wrzucić drobno pokrojone por i cebulę,chwile smażyć.

Dodać mięso mielone,doprawić kminkiem solą i pieprzem.Mieszając smażyć około 5 minut.Połączyć z kaszą i wymieszać .

Na każdy liść kapusty nałożyć farsz,zawinąć i uformować gołąbki.

W żaroodpornym naczyniu ułożyć zawinięte gołąbki,podlać szklanką wody.

Pod przykryciem dusić około 1 godziny.

Podawać na gorąco,polać sosem pomidorowym.

Smacznego !!!