

Gołąbki z kaszą jęczmienną



DIANA RUSIŁOWICZ



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

15 małych sztuk

kapusta biała 1 sztuka

Farsz

mięso mielone 500 gram

kasza jęczmienna 3/4 szklanki

jajko 1 sztuka

sól i pieprz

Dodatkowo

marchew 1 sztuka

czosnek 3 ząbki

Liść laurowy suszony Prymat 2 sztuki

ziele angielskie 2-3 ziarna

majeranek 2-3 łyżki

sól

Zasmażka

mąka pszenna 1-2 łyżki

masło 2-3 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Z środka kapusty wyciąć głąb i całą wsadzić (wycięciem do dołu) do wrzątku.

Gotować na małym ogniu i co jakiś czas oddzielać liście.

Z liści poodcinać zgrubiałe nerwy.

Przygotować farsz.

Kaszę jęczmienną zalać wrzątkiem i odstawić, aż woda wystygnie.

Odcedzoną kaszę wymieszać z mięsem i jajkiem.

Masę doprawić do smaku.

Na każdym liściu ułożyć porcję farszu i zwinąć w roladkę (tak, aby podczas gotowania gołąbek nie rozpadł się).

W garnku (na dnie ułożyć liście kapusty) ściśle poukładać gołąbki i warstwowo posypać plasterkami marchewki.

Całość zalać osoloną wodą i dodać pokrojony czosnek, liście laurowe, ziele angielskie oraz majeranek.

Wierzch przykryć liściem kapusty.

Dusić do miękkości kapusty (czas zależy od jej rodzaju).

Opcjonalnie przygotować zasmażkę.

Na patelni rozgrzać olej/masło i wsypać mąkę (energicznie mieszając, aby nie powstały grudki).

Smażyć do nabrania złotego koloru.

Wymieszać z odrobiną wody, w której gotują się gołąbki i delikatnie połączyć z resztą zawartości garnka.

Gotować do zgęstnienia.