



TANIEGOTOWANIE.com

Gołąbki mięsno-ryżowe



Kuchnia: polska

Czas przygotowania: 60 do 90min.

Danie dla: 5 osób

Stopień trudności: 7/10/10

Składniki:

- kapusta - 1,6 kg
- ryż - 200 g, (2 woreczki)
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 4 ząbki
- margaryna - 1 łyżka
- mięso mielone - 0,5 kg
- kolendra - 1,5-2 łyżki
- oregano - 1,5 łyżki
- bazylia - 1,5 łyżki
- sól
- pieprz
- jajko - 1 szt.

Opis przygotowania:

Przygotowujemy 3-4 litrowy garnek z wodą. Zagotowujemy ją na największym płomieniu. Gdy woda się zagotuje, zmniejszamy odrobinę płomień. Wkładamy do garnka kapustę, głąbem/łodygą do góry. Gotujemy, aż liście będą średnio miękkie, ale nierozgotowane. Wyciągamy kapustę z wody, nie wyłączając płomienia. Bardzo delikatnie wykrawamy liście kapusty przy połączeniu z głąbem/łodygą i ostrożnie odsuwamy liść od główki kapusty, żeby nie potargać liścia. Układamy liście jeden na drugi jak koszyczki, aby nam się nic nie zagięło. Gdy dojdziemy do liścia, który jest twardy i nie da się go ładnie zgiąć, aby nie pękł, zostawiamy go i znów wkładamy do wody, żeby był średnio-miękki jak pozostałe liście pod nim. W ten sposób postępujemy do końca. Gdy nie będziemy mogli już oddzielić najmniejszych liści od głąba/łodygi, wtedy zostawiamy je, ale nie wyrzucamy. Podczas, gdy liście kapusty są gotowe, przygotowujemy ryż wg instrukcji na opakowaniu, ale nie doprowadzamy do całkowitej miękkości, ryż musi być lekko twardy w środku. W momencie, gdy ryż się gotuje, siekamy cebule i przeciskamy przez paraskę czosnek. Rozgrzewamy olej na patelni. Dodajemy do niego cebulę i czosnek. Smażymy. Gotowy ryż wsypujemy do dużej miski. Dodajemy pokruszone/porwane mięso mielone. Dodajemy usmażoną cebulę i czosnek wraz z tłuszczem. Posypujemy po całości wszystkimi pozostałymi przyprawami. Dodajemy jajko, wszystko dokładnie mieszamy drewnianą łyżką. Bierzymy na dłoń liść kapusty i ostrożnie odcinamy zgrubienie na liściu, które prowadzi przez środek. Pierwsze 2-3 liście lub te, które się nam porwały układamy na dnie garnka jako zabezpieczenie przed spalaniem. Nakładamy farsz na przednią część liścia, tak aby po bokach jeszcze zostało odrobinę miejsca i zawijamy go w rulonik, a brzegi, które pozostały, podwijamy pod spód jak papier na kanapkę. Przygotowane gołąbki układamy ciasno w garnku (4-5 litrowy garnek spokojnie wystarczy) aby nie zostało żadnych większych szczelin. Liście, które nie nadają się do zawinięcia, zostawiamy wraz z pozostałym farszem. Ułożone w garnku gołąbki zalewamy wodą, tak aby je całkowicie zakryło. Zagotowujemy wodę na największym płomieniu. Gdy woda się zagotuje, zmniejszamy płomień na średni. Gotujemy pod przykryciem od miękkości kapusty i ryżu. Gdy postanowimy skończyć gotowanie gołąbków, wyciągamy je delikatnie z wody jakąś łyżką np. do naleśników, aby ich nie uszkodzić i przekładamy do suchego garnka, naczynia żaroodpornego. Gotowe gołąbki polewamy sosem pomidorowym, ketchupem lub gęstą kwaśną śmietaną + większą szczyptą wegety.

Zapraszamy na www.taniegotowanie.com!