

Gołąbki z kapusty włoskiej

Przyszedł weekend, więcej wolnego czasu, czas pomyśleć o odpoczynku. Szybki obiad i polecam spacer, może wyprawa na grzybki. Na szybki obiad polecam gołąbki 😊 Tak gołąbki, 😊 powiecie przecież to godziny spędzone w kuchni. O nie, nie ma wykrętów, mierzyłam czas, pół godziny przygotowań, godzina pieczenia ot tyle. Trzeba się tylko dobrze zorganizować. A oto plan działania.

Najpierw sos.

10 polnych pomidorów.

Myjemy, kroimy w cząstki i przyprawiamy. Tylko sól i pieprz. Wrzucamy pomidory do woka i dusimy pod przykryciem na małym ogniu.

Teraz Farsz:

400 gram wołowiny, kasza bulgur (ugotowanej, objętościowo, tyle co zmielonego mięsa), świeży koperek, sól, pieprz

Gotujemy kaszę bulgur, zgodnie z instrukcją na opakowaniu. W tym czasie mielimy wołowinę, siekamy koperek, przyprawiamy mięso: solą i pieprzem i dodajemy posiekany koperek. Dodajemy ostudzoną kaszę. Wszystko mieszamy.

Kapusta:

Oddzielamy liście z kapusty włoskiej. Z podanych proporcji mamy około 12 gołąbków, czyli szukujemy 12 liści do zawinięcia gołąbków oraz 5 sztuk do wyłożenia naczynia.

Liście parzymy we wrzątku. Gotujemy osoloną wodę i wrzucamy do niej liście na 2 minuty. Po tym czasie wyciągamy liście i czekamy aby ostygły.

Zawijamy gołąbki. Na każdy liść nakładamy łyżeczką farsz i zawijamy. Naczynie do zapiekania smarujemy oliwą układamy na dnie liście kapusty. Układamy gołąbki.

A i teraz sos. Przecieramy przez sitko rozgotowane pomidory i tym sosem zalewamy nasze gołąbki.

Całość przykrywamy folią aluminiową i do piekarnika na godzinkę w 180 C.

Ot tyle. A po obiedzie zapraszam na spacer. 😊

