Gołąbki bez zawijania z kaszą i jarmużem

Stokrotka

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

70 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- mięso mielone z łopatki wieprzowej lub drobiowe (np. indyk) - 40 dag
- kasza jaglana ugotowana - 1 szklanka
- cebula - 1 szt.
- liście jarmużu - 4-5 szt.
- kasza manna - 1 łyżka
- jajko - 1 szt.
- czosnek - 1 ząbek
- sól, pieprz - do smaku
- mąka pszenna - trochę
- sos sojowy - 1 łyżeczka
- kostka rosołowa - 1/2 szt.
- olej - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Liście jarmużu włożyć do wrzącej wody z dodatkiem odrobiny soli i gotować 1-2 minuty, wyjąć z wody, ostudzić, usunąć grube nerwy, resztę posiekać.

KROK 2: Posiekaną cebulę razem z czosnkiem podsmażyć na rozgrzanym oleju, ostudzić. Do mięsa mielonego dodać ugotowaną kaszę, jajko, kaszę mannę, jarmuż, cebulę z czosnkiem, sos sojowy.

KROK 3: Przyprawić do smaku solą i pieprzem, wymieszać. Formować podłużne klopsiki i obtaczać w mące.

KROK 4: Na patelni rozgrzać olej, włożyć przygotowane gołąbki, krótko obsmażyć ze wszystkich stron.

KROK 5: Przełożyć do rondla, podlać szklanką wrzącej wody, dodać kostkę rosołową, przykryć i dusić na małym ogniu około 20-25 minut.