



Gołabki w liściach mangoldu

 Nikita

Polecane na: [danie główne](#), [jednogarnkowe](#), [lunchbox](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [niemiecka](#)

Warto wiedzieć:

 60 min

 1 porcja

Składniki:

filet z indyka - 500 g
cebula szalotka - 1 szt.
czosnek - 1 ząbek
jajo - 1 szt.
polenta (kasza kukurydziana) lub
bułka tarta - 4 łyżka
sól - 1 łyżeczka
pieprz mielony - 1/3 łyżeczka
liście mangolda bez ogonków -
(400-500 g) -

Sos: -
mleko - 200 ml
serek śmietankowy - 2 łyżka
mąka do zagęszczenia - płaska
łyżka -
pieprz - - szczypta
gałka muskatołowa - - szczypta
natka pietruszki bardzo drobno
posiekana - 1 łyżka
naczynie do gotowania na parze -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Liście mangolda (kolorowe buraki liściowe) wrzucić na 30 sekund do wrzątku, delikatnie wyjąć na talerz, odstawić do ostudzenia. Cebulę i czosnek rozdrobnić w blenderze. Mięso z indyka zmielić. Przełożyć do misy robota, dodać cebulę z czosnkiem, jajko, polentę, sól i pieprz, wymieszać za pomocą haka (lub ręcznie) na jednolitą masę. Z masy uformować 12-16 podłużnych, małych rulonów (takie aby zmieściły się w liściach, zależy jakie mamy duże liście). Roladki zawinąć w liście boćwiny (tak jak klasyczne gołabki) i rozłożyć je w garnku do gotowania na parze. Gotować na parze około 30 minut.

KROK 2: W międzyczasie ugotować ryż i przygotować sos.
Sos: mleko, serek śmietankowy, mąkę, pietruszkę, pieprz i gałkę muskatołową dobrze wymieszać i podgrzewać cały czas mieszając. Gotować około 5 minut, ewentualnie doprawić do smaku solą.

KROK 3: Podawać z ryżem.

KROK 4: Połąć sosem. Gołąbki są lekkie i pyszne.