





## Gołąbki w sosie z komosą i warzywami

 Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: [danie główne](#)

### Warto wiedzieć:

 60 min

 4 porcje

### Składniki:

kapusta włoska - 1 szt.

komosa (użyłam czarną) - 1/2 szklanka

marchew lub batat - 3 szt.

cebula - 1 ząbek

czosnek - 3 ząbek

soczewica czerwona - 3/4 szklanka

soczewica zielona - 1/2 szklanka

oliwa - 2 łyżka

sól i pieprz - - do smaku

tymianek, cząber, lubczyk po łyżeczce -

sos: -

koncentrat pomidorowy - 4 łyżeczka

suszone pomidory - 4 szt.

oliwa - 2 łyżka

rozmaryn - 1 łyżeczka

czosnek - 2 ząbek

woda - 1 szklanka

liść laurowy - 2 szt.

ziele angielskie ziarna - - kilka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Obgotować liście kapusty. Komosę i obie soczewice ugotować osobno według przepisy na opakowaniu. Marchewki lub batat obrać i zetrzeć na tarce. Cebulę posiekać w kostkę. Czosnek zmiążdżyć lub posiekać. Rozgrzać w rondlu oliwę i udusić marchew z cebulą i czosnkiem, doprawić solą i pieprzem, dodać pod koniec zioła. Wymieszać z ugotowaną komosą i soczewicami.

**KROK 2:** Zblanszowane liście kapusty nadziewać farszem i zwinąć. Układać w rondlu, podlać nie wielką ilością bulionu lub wody. Dodać liść laurowy i ziele angielskie. Gotować ok. 20 minut.

**KROK 3:** Koncentrat włożyć do garnka, dodać przyprawy, posiekane suszone pomidory i rozmaryn. Wymieszać. Zalać nim podgotowane gołąbki. Gotować jeszcze 10-15 minut. Na koniec posypać natką pietruszki.