




Gołąbki z dorszem z kaszą jęczmienną w sosie z grzybami

 Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: [danie główne](#)

Warto wiedzieć:

 50 min

 4 porcje

Składniki:

kapusta liście (biała, a najlepiej włoska) - 1 szt.
dorsz świeży - 400 g
skórka z cytryny - - trochę
kasza jęczmienna lub pęczak - 3/4 szklanka
suszone grzyby - 1 garść
cebula - 1 szt.

bulion - 500-1000 ml
sól i pieprz - - do smaku
liść laurowe - 2 szt.
ziele angielskie - 4 szt.
mąka orkiszowa - 1 łyżka
miso (opcjonalnie) - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę ugotować, przecedzić i ostudzić. Grzyby umyć i namoczyć, a kiedy będą miękkie obgotować ok. 20 minut, wyjąć i posiekać. Liście kapusty oddzielić od główki i obgotować po 3 minuty we wrzątku i wyłożyć na talerz do ostygnięcia.

KROK 2: Rybę zmielić w maszynce lub rozdrobnić w malakserze. Cebulę pokroić w kosteczkę. Do kaszy dodać zmieloną rybę, cebulę i posiekane drobno grzyby. Całość farszu doprawić solą i pieprzem i wymieszać ręką.

KROK 3: W obgotowane liście kapusty nakładać garść farszu i zawinąć w gołąbka. Ułożyć w rondlu ciasno i zalać bulionem oraz wodą z gotowania grzybów. Dodać liście laurowe i ziele.

KROK 4: Gotować 20 minut po tym czasie dodać miso i/lub rozprowadzoną w niewielkiej ilości wody mąkę. Gotować jeszcze 10 minut i podawać.