





## Gołąbki z kapusty włoskiej w sosie pomidorowym

 Bożena1960

Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 90 min

 10 porcji

### Składniki:

kapusta włoska - 1,5 - 2 kg

mięso mielone - 1 kg

pieczarki - 250 g

cebula - 1 szt.

ryż długo ziarnisty - 150 g

olej do smażenia - 2 łyżka

sól - do smaku

pieprz - do smaku

majeranek suszony roztarty w dłoniach - 1 - 2 łyżka

bulion drobiowy - 1 litr

Na sos: -

przecier pomidorowy - 400 g

pomidory w puszcze - 400 g

koncentrat pomidorowy - 2 łyżka

masło - 50 g

mąka pszenna - 2 łyżka

bulion drobiowy - 300 ml

sól i pieprz - do smaku

cukier - szczypta

Dodatkowo: -

śmietana 30 % - 60 ml

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Kapustę oczyścić z brzydkich wierzchnich liści, gdyż są gorzkie i twarde.

Wyciąć głąb i sparzyć w osolonym i posłodzonym wrzątku. Kapustę włożyć wycięciem do dołu. Z liści poćcinać grubszy nerw.

**KROK 2:** Na rozgrzonym oleju podsmażyć obraną, pokrojoną cebulę, po chwili smażenia dodać posiekane ząbki czosnku. Podsmażać do zeszklenia, następnie do zeszkłej cebuli z czosnkiem dodać obrane pokrojone w pół plastry pieczarki chwilę podsmażać, zdjąć i wystudzić.

**KROK 3:** Do większej miski włożyć mielone mięso dodać ugotowany na sypko ryż, majeranek, podsmażoną cebulkę z czosnkiem i pieczarkami, doprawić do smaku pieprzem i solą, całość wymieszać do połączenia składników.

**KROK 4:** Na przygotowane liście kapusty nakładać porcje farszu, brzegi kapusty składać do środka i ciasno związać gołąbki. Na dno garnka włożyć kilka liści kapusty na nich ułożyć warstwami, ale ciasno gołąbki. Gołąbki zalać bulionem drobiowym i gotować do miękkości gołąbków.

**KROK 5:** Przygotować sos:

W rondlu z grubym dnem całkowicie rozpuścić masło, dodać mąkę i podsmażyć do lekkiego zrumienienia. Wlać bulion, mieszając doprowadzić do wrzenia, a gdy zmieni konsystencję dodać pomidory z puszki, przecier oraz koncentrat pomidorowy. Ponownie doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć płomień palnika, doprawić pieprzem i solą do smaku oraz cukrem.

Na koniec zabielić śmietaną 30 %. Chwilkę pogotować i wyłączyć.

Smacznego.