




## Gołąbki z kapusty włoskiej w sosie pomidorowym

 Tylko z Natury

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

### Warto wiedzieć:

 90 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

kapusta włoska - 1 szt.

mięso wieprzowe (od szynki lub łopatką) - 700 g

jajo - 1 szt.

ryż - 1 szklanka

cebula - 1 szt.

bulion - 2 szklanka

sól morską, pieprz - do smaku

pulpa pomidorowa lub przecier pomidorowy - 1 słoik

cukier - szczypta

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Z kapusty włoskiej ściągamy wierzchnie liście (myjemy je i odkładamy na później), wycinamy głąb. Kapustę wkładamy do dużego garnka następnie zalewamy wodą i gotujemy aż liście będą półmiękkie (ale nie będą się rozpadać). Rozdzielamy liście, w które będziemy zawijać farsz i czekamy aż ostygną.

Ryż gotujemy. Cebulę kroimy w kostkę i szklimy na gorącym oleju z dodatkiem szczypty soli i cukru. Mięso wkładamy do miski, dodajemy ugotowany ryż, cebulę, jajko, pieprz, sól do smaku. Łączymy składniki w jednolitą masę. Nakładamy farsz na liść kapusty i zawijamy tak, by się nie wydostał na zewnątrz.

Gotowe gołąbki układamy szczelnie w garnku wyłożonym liśćmi kapust (tymi, które zostawiliśmy na samym początku) warstwami jedna na drugiej, zalewamy bulionem oraz pulpą pomidorową (lub 1l soku pomidorowego) i gotujemy na małym ogniu do miękkości. Powstały sos doprawiamy solą i pieprzem.