# Gołąbki z komosa i warzywami w sosie

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
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 zmiażdżyć i 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 lniewoelką 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.