Gołąbki z mięsem i komosą ryżową pieczone w sosie pomidorowym

Nikita

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe, lunchbox**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

120 min

8 porcji

Składniki:

- Kapusta biała - 1 szt.
- Komosa ryżowa bio planet - 200 g
- Udziec z indyka - 500 g
- Wołowina udziec - 250 g
- Jajko ekologiczne - 1-2 szt.
- Sól i pieprz po - 1/2 łyżeczka
- Oregano - 1 łyżeczka
- Natka pietruszki posiekana - 2 łyżka
- Domowy przecier pomidorowy - 700 ml
- Bulion domowy mięsny - 200 ml
- Naczynie żaroodporne z pokrywą -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Z kapusty wyciac głąb i umieścić ją w dużym garnku, zalać wrzątkiem do ¾ jej wysokości. Gotować na średnim ogniu, zdejmując widelcem zmiękczone przez temperaturę liście. Liście odłożyć do ostygnięcia. Komosę ryżową opłukać, przelać na sicie wrzącą wodą i ugotować do miękkości. Mięsa zmielić.

KROK 2: Do miski robota włożyć mięso, ostudzoną komosę ryżową, jajko, sól i pieprz oregano. Wyrobić razem, dodać posiekaną natkę pietruszki.

KROK 3: Ponownie wyrobić.

KROK 4: Garść farszu zawijać w kapuście. Sos pomidorowy zagotować razem z bulionem. Doprawić do smaku.
Część sosu wylać do naczynia żaroodpornego, na dno położyć kilka środkowych liści z kapusty i na niej układać gołąbki.

KROK 5: Zalać pozostałym sosem.

KROK 6: Na wierzchu ułożyć pozostałe liście z kapusty. Naczynie żaroodporne przykryć

pokrywką.

KROK 7: Wstawić do nagrzanego piekarnika na 160 stopni.

KROK 8: Piec około 75-90 minut.