Gołąbki z młodej kapusty

Dominika Lasota (Jescbyzycwzdrowiu)

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

120 min | łatwy | 6 porcji

Składniki:

- Wierzchnie liście młodej kapusty - 7 szt.
- Ryż pełnoziarnisty - 200 g
- Seler (bulwa) - 1/2 szt.
- Cebula - 1 szt.
- Por (biała część) - 1 szt.
- Suszone pomidory - 8 szt.
- Świeży koperek (posiekany) - 4 łyżka
- Sól - 1 łyżeczka
- Świeża natka pietruszki (posiekana) - 1 łyżeczka
- Czarny pieprz - 1/2 łyżeczka
- Curry - 1/2 łyżeczka
- Olej kokosowy do smażenia - 1 łyżka
- Sos: Passata pomidorowa - 1,5 szklanka
- Koncentrat pomidorowy - 3 łyżka
- Papryka mielona - 2 łyżeczka
- Świeży koperek (posiekany) - 1 łyżka
- Sól - 1 łyżeczka
- Czarny pieprz - szczypta

Dodatkowe info:

Dziś na tapecie młoda kapusta. Obecnie mój nieodłączny składnik sałatek w formie surowej i dań obiadowych w wersji duszonej z cebulką. Są dni, że mam ochotę zaszaleć w kuchni. Owym szaleństwem są dzisiejsze gołąbki. "Szaleństwem", bo trzeba być naprawdę crazy, by zwijać gołąbki przy dwójce małych dzieci. Robiłam to na raty i nawet nie poczułam, by ich przyrządzanie było czaso- i pracochłonne. Młoda kapusta jest dużo plastyczniejsza przy zwijaniu. Takie gołąbki wykonuje się dużo szybciej niż tradycyjne. Farsz, skromnie mówiąc, uczyniłam rewelacyjny. Bardzo polecam i zapraszam do wykonania!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Liście kapusty myjemy, umieszczamy w dużej misce lub garnku i zalewamy wrzątkiem. Po 3 minutach wyciągamy liście i studzimy.

KROK 2: Ryż gotujemy do miękkości. Selera startego na tarce, drobno pokrojoną cebulę i pora podsmażamy na oleju kokosowym. Następnie dodajemy do ryżu wraz z drobno pokrojonymi pomidorami i przyprawami. Dokładnie mieszamy.

KROK 3: Tak przygotowany farsz nakładamy na liście kapusty, a następnie zwijamy (dół- boki i rolujemy w górę). Umieszczamy ciasno w naczyniu żaroodpornym. Zalewamy sosem

(po prostu mieszamy wszystkie składniki).
Przykrywamy, umieszczamy w nagrzanym do
190 stopni piekarniku. Pieczemy minimum 1,5 h.
Smacznego!