




## Gołąbki z patelni

 Dorota Rozbicka

Polecane na: [danie główne](#), [jednogarnkowe](#), [lunchbox](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [arabska](#), [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 40 min

 1 porcja

### Składniki:

liście kapusty - 10 szt.

mięso mielone - 0,5 kg

ząbek czosnku - 1 szt.

posiekana natka pietruszki - 3 łyżka

ryż ugotowany - 1 szklanka

koncentrat pomidorowy - 2 łyżka

sól - - do smaku

pieprz - - do smaku

bulion - 2 szklanka

oliwa z oliwek - - trochę

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Kapustę oczyścić z zewnętrznych liści, wyciąć głąb, ostrożnie oderwać liście i zblanszować (obgotować ok. 2 min w osolonym wrzątku). Wystudzić.

Mięso mielone dobrze wyrobić z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, koncentratem pomidorowym, zieleniną, ryżem i przyprawami. W duże sparzone liście kapusty, zawijać porcje mięsa (ok 2 łyżki), zawijać boki liści do środka, a potem rolować. Gotowe ruloniki układać ciasno w garnku jeden przy drugim. Na dużej patelni rozgrzać oliwę i obsmażyć na niej gołąbki z dwóch stron. Do gołąbków wlać bulion, przykryć przykrywką i gotować ok. 20 min.