Mięso wieprzowe z kaszą w liściach kapusty

Stokrotka

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

70 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

- kasza perłowa bio - 1/4 szklanka
- woda - 2/3 szklanka
- kostka rosołowa - 1 kostka
- mięso wieprzowe z szynki - 30 dag
- marchew mała - 1 szt.
- liście kapusty - 3 szt.
- pieczarki - 15 dag
- cebula czerwona - 1 szt.
- smalec - 2 łyżka
- czosnek - 2 ząbek
- sól - do smaku
- pieprz - do smaku
- szczypiorek usiekany - trochę
- sos sojowy - do smaku
- liść laurowy - 3-4 szt.
- sos pomidorowy - trochę
- koncentrat pomidorowy - 2 łyżka
- cebula mała - 1 szt.
- olej - 1 łyżka
- mąka pszenna bio - 1 łyżka
- cukier - do smaku

Dodatkowe info:

W taki sam sposób można przygotować filety z kurczaka lub indyka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wypłukaną kaszę i startą marchew ugotować na pół miękko w wodzie z połową kostki rosołowej. Na rozgrzanym smalcu podsmażyć pokrojoną cebulę i pieczarki. Połączyć z kaszą, dodać posiekany szczypiorek, doprawić do smaku solą, pieprzem i sosem sojowym, ostudzić.

KROK 2: Umyte mięso osuszyć, pokroić na 3 porcje, zbić tłuczkiem przez folię, natrzeć zmiażdżonym czosnkiem, solą i pieprzem. Odłożyć do lodówki na pół godziny. Na płaty mięsa ułożyć zimny farsz z kaszy.

KROK 3: Liście kapusty sparzyć wrzącą wodą, usunąć grube nerwy. Farsz z kaszy zawinąć w mięso i w liście kapusty.

KROK 4: Ułożyć ciasno w rondlu, wlać

1 szklankę wody, dodać pozostałe pół kostki rosołowej, liść laurowy, odrobinę sosu sojowego, przykryć i gotować na wolnym ogniu około 30 minut.

KROK 5: Sos pomidorowy: Na rozgrzanym oleju zeszklić drobno pokrojoną cebulę i czosnek. Dodać koncentrat i chwilę podsmażyć. Pół szklanki wody wymieszać z mąką, połączyć z sosem, zagotować. Doprawić do smaku solą, pieprzem i cukrem.

KROK 6: Mięso z kaszą w kapuście podawać z sosem pomidorowym.