Wegańskie gołąbki bezglutenowe w sosie koperkowym

Barbara Strużyna

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

80 min

10 porcji

Składniki:

- kapusta biała średniej wielkości - 1 szt.
- ryż - dowolny - 1/2 szklanka
- kasza jaglana - 1/2 szklanka
- soczewica zielona lub brązowa - 1/2 szklanka
- pieczarki - 1/2 kg
- cebula - 1 szt.
- suszone pomidory z oliwy 1 słoiczek - ok. - 330 g
- oregano suszone - 1 łyżeczka
- natka pietruszki suszona - 1 łyżeczka
- kurkuma - 1/4 łyżeczka
- tymianek - 1/2 łyżeczka
- curry - 1 łyżeczka
- sól - 1/3 łyżeczka
- pieprz - do smaku
- olej do gotowania i smażenia - trochę
- sos: -
- śmietanka wegańska sojowa - 200 ml
- koperek - 1/3 pęk
- mąka kukurydziana (żółta lub niebieska) - 1 łyżka
- guma guar - 1 łyżka
- gałka muszkatłowa - szczypta
- sok z cytryny - 2 łyżka
- drożdże nieaktywne (opcjonalnie) - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ryż, kaszę i soczewicę wsypujemy do garnuszka. Dokładnie przepłukujemy kilka razy. Zalewamy 1,5 szkl. wody, lekko solimy i gotujemy na małym ogniu do wchłonięcia płynu.

KROK 2: Kapustę białą wkładamy do garnka zalewamy wrzątkiem i gotujemy do miękkości ok. 30 minut od momentu zagotowania.

KROK 3: Pieczarki obieramy ze skórki (kapelusz i ogonki) kroimy w kostkę. Cebulę obieramy z wierzchnich listów i kroimy w kostkę. Na patelni rozgrzewamy olej i wykładamy pieczarki , solimy i pieprzymy. Smażymy kilka minut, następnie dodajemy cebulkę i jeszcze trochę smażymy do jej zmiękczenia.

KROK 4: Suszone pomidorki kroimy w drobną kosteczkę.

KROK 5: Do miksera lub miski wsypujemy ugotowane ziarna, podsmażone pieczarki z cebulką, suszone pomidory, wsypujemy przyprawy, solimy i pieprzymy. Możemy lekko zmiksować lub tylko wymieszać dokładnie. Możemy dodać odrobinę oliwy z pomidorów.

KROK 6: Z ugotowanej kapusty wykrajamy nożem głąb (twarda część u spodu), aby można swobodnie i delikatnie odrywać liście. W liście jak w kopertę wkładamy spore porcie farszu, zawijając liście tak aby zamknąć farsz w środku. Układamy w naczyniu żaroodpornym.

KROK 7: Koperek płuczemy i siekamy drobne listki.

KROK 8: Do garnuszka wsypujemy mąki i zalewamy zimną wodą (1/2 szklanki) łyżką lub trzepaczką rozprowadzamy mąki w roztworze, dodajemy jeszcze śmietankę wegańską i wodę lub wodę z gotowania kapusty (ok szklanki) aby sos był jak śmietana. Podgrzewamy do wrzenia ciągle mieszając, dodajemy przyprawy i na końcu koperek.

KROK 9: Sosem polewamy gołąbki i zapiekamy w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni przez ok 40 minut.
Wykładamy gołąbki na talerze zdobimy koperkiem suszonymi drożdżami nieaktywnymi.
Smacznego!