Wegańskie gołąbki z kaszą jaglaną i algami

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

180 min | łatwy | 12 porcji

Składniki:

- gołąbki: kapusta włoska - 1 szt.
- gołąbki: bób - 1 opakowanie
- gołąbki: kasza jaglana - 200 g
- gołąbki: algi morskie dulse - 1 garść
- gołąbki: sól himalajska - 1 łyżeczka
- gołąbki: pieprz ziołowy - 1/2 łyżeczka
- gołąbki: majeranek - 1 łyżeczka
- sos: koncentrat pomidorowy - 30 g
- sos: passata pomidorowa - 500 g
- sos: sól himalajska - 1/2 łyżeczka
- sos: bazylia - 1 łyżeczka
- do podania: czarnuszka - 1 łyżeczka

Dodatkowe info:

Wegańska wersja tradycyjnego polskiego dania! ;)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Gołąbki: Kaszę jaglaną dokładnie opłukać, a następnie ugotować z dodatkiem soli himalajskiej. Bób ugotować, obrać ze skórek, a algi namoczyć przez 5 minut, a następnie gotować kolejne 5-8 minut.

KROK 2: Gołąbki: Wszystkie składniki dokładnie ze sobą wymieszać.

KROK 3: Gołąbki: Liście kapusty lekko obgotować, a następnie wypłukać w zimnej wodzie (wyciąć najgrubsze łyka).

KROK 4: Gołąbki: Na liście nałożyć farsz i zawinąć- na dno formy (wyłożonej liśćmi kapusty, bądź skropionej oliwą) układać gołąbki.

KROK 5: Sos: Wszystkie składniki na sos dokładnie ze sobą wymieszać, gotowym sosem polać gołąbki. Całość zapiec w piekarniku (pod przykryciem) przez około 40-50 minut.

KROK 6: Przed podaniem gołąbki posypać czarnuszką.