Wege gołąbki jaglano- marchewkowe

healthy-dreams

Polecane na: **danie główne, przystawki i przekąski, sosy**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

50 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- kasza jaglana - 1/2 szklanka
- kapusta biała - 4 szt.
- marchewka - 1 szt.
- pieczarki - 4 szt.
- czerwona cebula - 1/2 szt.
- przyprawy: currry, papryka słodka, pieprz cayenne - 1 do smaku
- pomidor - 2 szt.
- czosnek - 1 ząbek
- koperek - 1 garść
- natka pietruszki - 1 garść
- suszone pomidory z czosnkiem niedźwiedzim i bazylią - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: liście kapusty parzymy, ok 10 min
kaszę jaglaną gotujemy (ilość wody staramy się tak dobrać, aby kasza wchłonęła cały płyn)
marchewkę obieramy, trzemy na tarce, pieczarki obieramy, siekamy, cebulę obieramy, kroimy w kostkę - wszystko razem dusimy ok 10 min

KROK 2: ugotowaną kaszę mieszamy z przyprawami i duszonymi warzywami
gotowym farszem nadziewamy sparzone liście kapusty, po czym je zwijamy

KROK 3: pomidory obieramy, blendujemy razem z pozostałymi skłądnikami na sos

KROK 4: gotowe gołąbki przekładamy do naczynia żaroodpornego, po czym polewamy je sosem
całość pieczemy 30 min w 180 stopniach (gołąbki muszą być przykryte, można przykryć sreberkiem)