

Gołąbki z młodej kapusty

„Moja mama robi bez wątpienia najlepsze gołąbki na świecie. Te gołąbki przygotowałam z jej pomocą, są z dodatkiem kaszy gryczanej, zawinięte w liście młodej kapusty.”

Składniki:

NA GOŁĄBKII:

- 1 główka młodej kapusty
- 700-800 g mięsa wieprzowego mielonego
- 100 g kaszy gryczanej
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka majeranku i oregano
- Sól i pieprz – do smaku

NA SOS:

Taki sos przygotowuje moja mama i smakuje mi najlepiej do gołąbków. Ona go robi na oko, więc spisuje tutaj mniej więcej proporcje. Trzymajcie się swojego smaku, ma być słodko-kwaśny.

- 0,5- 0,7 l bulionu
- 200 g passaty pomidorowej
- 100 g ketchupu
- 50 g przecieru pomidorowego
- Sól i pieprz
- Cukier do smaku

PRZYGOTOWANIE:

- W dużym garze zagotuj wodę, z kapusty wytnij głąb i twarde ciemne liście. Zanurz kapustę główkę w dół i gotuj ok 6-8 minut(w zależności od wielkości kapusty) i przełóż na drugą stronę i gotuj jeszcze 2-3 minuty. Wyjmij ostudź i podziel na pojedyncze liście*.
- Kaszę ugotuj w osolonej wodzie, ostudź i wymieszaj z mielonym mięsem, startą cebulą i czosnkiem, przyprawami, solą i pieprzem.
- Z każdego liścia skrój z góry stwardniałą część liścia (uważaj, aby go nie uszkodzić), na środek liścia nałóż mięsny farsz i zwijaj jak krokiety. W dużym garnku wyłóż na spód nieużyte liście kapusty (to uchroni gołąbki przed przypaleniem), a na nich układaj ciasno gołąbki.



- Przygotuj sos: Wymieszaj wszystkie składniki w garnku i zagotuj, dopraw do smaku solą, pieprzem, cukrem. Zagotowany sos wylej na gołąbki i gotuj wszystko ok 50-60 minut aż gołąbki będą miękkie. Można też zalać sosem i piec w piekarniku w ten sam sposób.

*Moja mama sparza kapustę w mikrofalach. Wycina głąb i twarde zielone liście i wkłada po prostu na talerzu, wstawia na dużą moc na kilka minut i ściąga już miękkie liście i powtarza aż cała kapusta się zaparzy.