



*Gołąbki
z czarnuszką*

Gołąbki z czarnuszką



Składniki:

- 30 dag mięsa wieprzowego (biodrówka, od szynki lub gulasz)
- 30 dag pręgi wołowej
- 30 dag białego surowego boczku
- średnia biała kapusta (może być również włoska)
- 2 średnie cebule
- 1 jajko
- 25 dag pieczarek
- 1 szklanka ryżu pełnoziarnistego
- 1 łyżka smalcu domowego ze skwarkami
- 1 łyżeczka czarnuszki
- sól, pieprz, gałka muskatołowa do smaku

Sposób przygotowania:

1. Kapustę umyć, obrać z pierwszych 2-3 liści. Wyciąć ostrym nożem głąb. Włożyć do dużego garnka z gotującą się wodą i sparzyć. Oddzielić liście i delikatnie ściąć zgrubienia tak, aby nie przeciąć liści.
2. Mięso zmielić, dodać osobno skrojoną cebulę, podsmażoną na smalcu.
3. Ryż przebrać, przepłukać i ugotować. Dodać do mięsa.
4. Pieczarki pokroić lub zmielić i dodać do mięsa.
5. Dodać jajko i przyprawy (czarnuszkę, sól, pieprz i gałkę). Wszystko dobrze wymieszać.
6. Porcje mięsa układać na liście i zawijać.

7. Na dno rondla ułożyć 2-3 liście obgotowanej kapusty, na nich układać gołąbki. Ułożyć najwyżej 3 warstwy. Im więcej warstw tym łatwiej się przypalają.
8. Zalać wrzącą, osoloną wodą, z wierzchu pokryć gołąbki liśćmi.
9. Wstawić do średnio gorącego piekarnika i zapiekać około 1 godziny. Gdy liście z wierzchu za silnie się zrumienią, przykryć pokrywką i zmniejszyć ogień.
10. Gdy gołąbki są miękkie, wyjmujemy je z piekarnika, sos przygotowujemy do smaku i zalewamy śmietaną

Uwagi: Ponieważ część gołąbków zamrażam, więc sos robię oddzielnie. Może być to sos pomidorowy lub grzybowy. Zamiast ryżu można dodać kaszę perłową lub pęczak. Można do masy mięsnej dodać drobną posiekaną kapustę, która nam zostaje po zdjęciu liści i nie wiadomo co z nią zrobić.

Gotowej potrawy około 2,7 kg

Zawartość w 100 g potrawy:

Białko	7,1 g
Tłuszcz	10,4 g
Węglowodany	7,5 g
B : T : W	1 : 1,5 : 1
kcal	150