



Gołąbki „bez zawijania” z młodą kapustą, botwiną i pęczakiem

★★★★★(1)

60 minut

5 osób

łatwy

Wartości odżywcze

251 kcal / 1 porcję (255 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 98.24 kcal 4.91%	Białko 8.30 g 16.6%	Węglowod. 7.10 g 2.63%	Tłuszcze 4.47 g 6.39%	Błonnik 0.90 g 3.6%	GDA 4.91 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 70g
- Mięso mielone z indyka - 500g (5 porcji)
- Kapusta biała - 90g
- Boćwina - 60g (¼ pęczka)
- Cebula - 80g (sztuka)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Pomidory w puszcze - 400g (puszka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)

Sposób przyrządzenia

KROK 1. Ugotuj kaszę pęczak w lekko osolonej wodzie. Posiekaj w drobną kostkę kapustę, cebulę w kostkę, czosnek i botwinę.

KROK 2. Przygotuj sos. W małym rondlu podsmaż cebulę i czosnek do miękkości. Odłóż potowę przysmażonej cebuli z czosnkiem do mięsa do reszty dodaj pomidory, trochę wody, sól, pieprz. Gotuj 10 minut, następnie zblenduj na gładki sos, możesz zabielić. Włącz piekarnik i ustaw na 170°C z pieczeniem z góry i dołu.

KROK 3. Do mięsa mielonego dodaj posiekaną kapustę, botwinę, ugotowaną kaszę, odłożoną w poprzednim kroku podsmażoną cebulę i czosnek. Przypraw solą i pieprzem, dodaj 1 jajo. Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki.

KROK 4. Formuj podłużne kotleciki o wadze ok 100g, układaj na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Włóż "gołąbki" do nagrzanego piekarnika, piecz 25 min. Danie można również przygotować w parowarze lub po prostu ugotować.

Po upieczeniu, możesz włożyć gołąbki do sosu i jeszcze chwilę całość podgotować.

Smacznego!

