



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Gołąbki z kaszą gryczaną i pieczarkami



Gołąbki z kaszą gryczaną i pieczarkami

★★★★★(7)

🕒 90 minut

🍴 6 osób

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

377 kcal / 1 porcję (985 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 38.25 kcal 1.91%	🥩 Białko 2.14 g 4.28%	🍞 Węglowod. 8.89 g 3.29%	🥑 Tłuszcze 0.34 g 0.49%	🌾 Błonnik 2.41 g 9.64%	GDA 1.91 %
-------------------------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------------	-----------------------------------------	----------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨🍳 Składniki

- Kapusta biała - 4500g
- Kasza gryczana sucha - 190g
- Pieczarki - 500g (25 sztuk)
- Cebula - 360g (4 ½ sztuki)
- Liść laurowy - 0.5g (sztuka)
- Sos sojowy bezglutenowy - 10g (łyżka stołowa)
- Ziele angielskie - 2g (sztuka)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Pomidory w puszcze - 300g (⅔ puszki)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 30g (2 łyżeczki)
- Oregano - 4g (2 łyżeczki)
- Papryka ostra mielona - 1.5g (½ łyżeczki)
- Ziele angielskie - 2g (sztuka)
- Liść laurowy - 0.5g (sztuka)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)

👨🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ze środka kapusty wytnij głąb. Włóż ją do garnka z zagotowaną, gorącą wodą i gotuj około 10 minut. Następnie wyciągnij kapustę z wody i pozostaw do ostygnięcia.

KROK 2: Kaszę gryczaną ugotuj z liśćmi laurowymi i zielem angielskim w delikatnie osolonej wodzie troszkę krócej niż zalecane jest to na opakowaniu produktu (około 10-12 minut). Po tym czasie wyciągnij liście laurowe i ziele angielskie.

KROK 3: Cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę. Podsmaż ją na patelni, do zeszklenia. Pieczarki obierz i pokrój w kostkę. Podsmaż je na patelni, aż puszczą sok i zaczekaj chwilę, aż on odparuje.

KROK 4: W dużej misce wymieszaj ze sobą kaszę gryczaną, cebulę i pieczarki. Dodaj sos sojowy oraz dopraw do smaku solą i pieprzem.

KROK 5: Od główki kapusty oddziel liście i usuń ich zgrubienia. Na środek liścia wykładaj kilka łyżek farszu, a następnie zawiń - boczne brzegi liścia kapusty do środka i resztę ciasno w rulon.

KROK 6: Na dno naczynia żaroodpornego wyłóż kilka liści kapusty. Następnie ciasno ułóż przygotowane gołąbki i zalej je odrobiną sonej wody albo bulionu (do połowy wysokości). Następnie przykryj je liśćmi kapusty. Naczynie z gołąbkami przykryj i wstaw do piekarnika nagrzanego do 180°C na około 40 - 50 minut, aż liście kapusty będą miękkie.

KROK 7: Do rondelka wlej kawałki pomidorów z puszki. Dodaj koncentrat pomidorowy, liść laurowy i ziele angielskie i gotuj na małym ogniu około 10 minut. Dodaj również oregano i

ostrą paprykę. Dopraw solą i pieprzem i gotuj jeszcze 5 minut.

**Upieczone gołąbki wyłóż na talerze i polej je sosem pomidorowym.*

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

