



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Gołąbki z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym



Gołąbki z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym

★★★★★(6)

2 godz.

6 osób

łatwy

Wartości odżywcze

503 kcal / 1 porcję (981 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 51.24 kcal 2.56%	Białko 3.04 g 6.08%	Węglowod. 9.01 g 3.34%	Tłuszcze 1.17 g 1.67%	Błonnik 2.08 g 8.32%	GDA 2.56 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Kapusta biała - 4500g
- Mięso mielone z indyka - 475g (4 ⅓ porcji)
- Ryż biały surowy - 200g
- Papryka słodka mielona - 12g (4 łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Przepier pomidorowy - 480g (2 szklanki)
- Cebula - 45g (½ sztuki)
- Papryka słodka mielona - 12g (4 łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)

Sposób przyrządzenia

Przygotowanie farszu:

KROK 1: Na rozgrzanej patelni podgrzej pokrojoną w kostkę cebulkę. Dodaj ją do mielonego mięsa z kurczaka wraz ze słodką papryką. Całość dokładnie wymieszaj i dopraw do smaku solą i pieprzem.

KROK 2: Przygotowaną uprzednią masę mięsną połącz z ugotowanym wg wskazań producenta białym ryżem.

Przygotowanie gołąbków:

KROK 1: Z kapusty wytnij głąb i gotuj ją pod przykryciem w osolonej wodzie. Ugotowaną już kapustę wyciągnij, lecz nie wylewaj wody, w której się gotowała.

KROK 2: Z lekko wystudzonej kapusty oderwij poszczególne liście. Nakładaj na nie farsz i zawiń "jak gołąbki".

KROK 3: Na samym dnie garnka ułóż kilka liści ugotowanej kapusty. Zalej ją połową wody z gotowania kapusty. Reszta będzie potrzebna do wykonania sosu. Ułóż na liściach ołąbki i gotuj całość około godziny. Sprawdzaj, czy kapusta nie jest już surowa.

Przygotowanie sosu:

KROK 1: Na rozgrzanym oleju zeszklij pokrojoną w kosteczkę cebulkę. Dodaj przecier pomidorowy i słodką paprykę. Dopraw całość do smaku solą i pieprzem i rozcieńcz wodą, w której gotowała się kapusta.

KROK 2: Na koniec dodaj posiekany koperek.

Smacznego!

- Koperek siekany - 32g (4 łyżki stołowe)

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

