



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



## Gołąbki z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym

★★★★★ (7)

🕒 2 godz.

🍴 6 osób

👩🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**503 kcal** / 1 porcję (981 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>51.24 kcal</b> 2.56%	🍗 Białko <b>3.04 g</b> 6.08%	🍞 Węglowod. <b>9.01 g</b> 3.34%	🥑 Tłuszcze <b>1.17 g</b> 1.67%	🌾 Błonnik <b>2.08 g</b> 8.32%	<b>GDA</b> <b>2.56%</b>
--	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------

### 👩🍳 Składniki

- Kapusta biała - 4500g
- Mięso mielone z indyka - 475g (4 2/3 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 1/4 sztuki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Przepier pomidorowy - 480g (2 szklanki)
- Cebula - 45g (1/2 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)
- Koperek siekany - 32g (4 łyżki stołowe)

### 👩🍳 Sposób przyrządzenia

#### Przygotowanie farszu:

**KROK 1:** Na rozgrzanej patelni podgrzej pokrojoną w kostkę cebulkę. Dodaj 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 cebulę. 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!

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

