



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

★★★★★(0)

60 minut

5 osób

łatwy

Wartości odżywcze

266 kcal / 1 porcję (256 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 104.02 kcal 5.2%	Białko 8.23 g 16.46%	Węglowod. 7.03 g 2.6%	Tłuszcze 5.27 g 7.53%	Błonnik 1.06 g 4.24%	GDA 5.2%
--	-----------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------

Składniki

- Kasza jęczmienna perłowa sucha - 70g
- Mięso mielone z indyka - 500g (5 porcji)
- Boćwina - 140g (½ pęczka)
- Cebula - 80g (sztuka)
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Pomidory w puszcze - 400g (puszka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- 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 połowę przysmażonej cebuli z czosnkiem do mięsa a 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, odłóż oną w poprzednim kroku podsmaż oną 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!

