

## SKŁADNIKI

🍴 4 PORCJE

🕒 1H.

🍴 ŚREDNI

1 opakowanie Garden Gourmet  
Wegański Kotlet Mielony

10 Liście Kapusta włoska

1 Szklanka Ryż ugotowany

1 Sztuka Cebula duża

2 Ząbki Czosnek

2 Łyżki Natka pietruszki

1 Trochę Sól do smaku

1 Trochę Pieprz do smaku

1 Trochę Oliwa do smażenia

750 Mililitry Bulion

2 Łyżki Koncentrat pomidorowy

400 Mililitry Passata pomidorowa

1 Trochę Sól do smaku

1 Trochę Pieprz czarny do smaku

1 Trochę Cukier do smaku

1/2 Pęczek Pęczek koperku

1 Łyżka Mąka pszenna

1 Sztuka Liść laurowy

3 Sztuki Ziarenka ziela angielskiego

## CULINARY TIP

## Propozycja Podania

Gołąbki możesz podawać same,  
lub z puree ziemniaczanym

Gołąbki z ryżem i sosem pomidorowym należą do klasyki kuchni polskiej. A gdyby tak nieco unowocześnić to przepyszne danie i przygotować je z użyciem... wegetariańskiego "mięsa" mielonego? Wegetarianie, którzy tęsknią za smakami dzieciństwa, na pewno docenią ten pomysł. Zawinięte w kapustę włoską gołąbki z ryżem i sosem pomidorowym możesz przygotować na kilka dni do przodu i z podwojonej ilości składników – odgrzane będą jeszcze lepsze niż poprzedniego dnia.

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

## 1. Przygotuj farsz do gołąbków

Cebulę i czosnek posiekaj drobno i zrumień na oliwie z oliwek, aż stanie się miękka. Odstaw do przestudzenia. Do miski wrzuc ugotowany ryż i rozdrobniony Garden Gourmet Wegański Kotlet Mielony, wszystko razem połącz. Dodaj cebulę, natkę pietruszki oraz sól i pieprz i dokładnie wymieszaj (jeśli masa będzie za luźna, możesz dodać odrobinę bułki tartej).

## 2. Przygotuj liście kapusty

Z liści kapusty wytnij twardą część u nasady liścia. Tak przygotowane liście zblanszuj ok. 1 minutę w osolonym wrzątku. Po tym czasie wyciągnij kapustę łyżką cedzakową i odstaw do przestudzenia. Możesz dodatkowo wrzucić liście do zimnej wody, aby zachowały swoją jędrność i kolor.

## 3. Zwiń i ugotuj gołąbki

Na liść kapusty nałóż ok. 2-3 łyżki farszu i zawiń ciasno liść w rulon, na początku zamykając boki liścia do środka. Na dno garnka ułóż 2 liście kapusty, a na ich wierzchu poukładaj ciasno gołąbki. Tak przygotowane zalej bulionem wymieszanym z koncentratem pomidorowym, cukrem i passatą. Dodaj liść laurowy i ziele angielskie. Przykryj garnek i doprowadź całość do zagotowania. Następnie zmniejsz moc i gotuj ok. 30 minut, aż liście zmiękną. Po tym czasie wymieszaj 2 łyżki zimnej wody z mąką i dodaj do sosu. Gotuj kolejne 10 minut, aż sos się lekko zredukuje i zagęści. Na końcu dopraw całość posiekanym koperkiem oraz solą i pieprzem.

Recipe created by ROBERT HARNA

**SPRAWDŹ WIĘCEJ PRZEPISÓW NA  
WWW.GARDENGOURMET.PL**