



## **GOŁĄBKI Z MŁODEJ KAPUSTY**

### **Składniki:**

- 40 dag mięsa wieprzowego (łopatka, karkówka)
- 1 główka młodej kapusty
- 100 g bezglutenowego ryżu
- 2 kg pomidorów (lub około 400 g koncentratu bezglutenowego pomidorowego + 1,5 litra wody)
- 0,5 litra wody
- 1 jajko
- 1 żółtko
- 2 ząbki czosnku
- masło klarowane (do smażenia)
- 2 łyżki bezglutenowej przyprawy warzywnej
- 10 dorodnych gałązek świeżego tymianku (lub 2 łyżeczki bezglutenowego suszonego tymianku)
- sól
- pieprz ziołowy bezglutenowy

### **Wykonanie:**

- ugotować ryż – według wskazówek podanych na opakowaniu i odstawić do przestudzenia
- zmielić mięso
- czosnek przecisnąć przez praskę
- do zmielonego mięsa dodać sól oraz pieprz (według uznania)
- następnie dodać jajka, czosnek oraz ryż i całość dokładnie wymieszać
- z mięsa uformować około 10 – 12 równych porcji
- zagotować duży garnek z wodą (garnek musi pomieścić całą główkę kapusty)
- z kapusty usunąć wierzchnie liście
- naciąć przy głąbie kolejne liście kapusty i włożyć kapustę do garnka z wrzącą wodą
- po około 5 - 7 minutach wyjąć kapustę z garnka (liście powinny być elastyczne) i liście, które zmiękły oddzielić od głąba kapusty oraz odsączyć na sitku
- naciąć kolejne liście i ponownie włożyć kapustę do garnka z wrzącą wodą
- powyższe czynności z kapustą powtarzać, aż uzyskamy odpowiednią ilość liści do owinięcia mięsa
- na przygotowany liść nałożyć porcję mięsa i dokładnie owinać (najlepiej położyć mięso na liściu od strony łodygi, wykonać jeden obrót, aby całkowicie zakryć mięso, zagiąć lewą stronę, zagiąć prawą stronę i zawinąć do końca liścia)
- na patelni rozgrzać klarowane masło i przesmażyć gołąbki z obu stron (do zrumienienia)
- 0,5 l wody wrzucić przyprawą warzywną i dokładnie wymieszać
- w garnku rozgrzać klarowane masło, ułożyć zrumienione gołąbki, zalać wodą z przyprawą warzywną i gotować na wolnym ogniu przez około 30 minut
- pomidory obrać ze skórki i pokroić w drobną kostkę
- następnie do garnka z gołąbkami dodać pomidory (lub koncentrat pomidorowy z odpowiednią ilością wody), dodać tymianek i dalej gotować przez około 30 minut, aż kapusta będzie miękka