

---

# Gołąbki z baraniną i ryżem 15 min

Dodano: 2010-01-01 14:43:40

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1473 razy.

Kuchnia z szybkowaru

8-10 dużych liści kapusty włoskiej lub białej

40 dag mielonej baraniny

3 łyżki ryżu

1 cebula

6 dag tłuszczu

1 łyżeczka mąki

4 pomidory; sól

pieprz

listki selera

przyprawa "Jarzynka" i zielenina do smaku

Liście kapusty sparzyć , ściąć grube nerwy. Połowę tłuszczu rozgrzać w szybkowarze, zrumienić lekko na nim oczyszczoną i pokrojoną cebulę, wsypać ryż i zeszklić , wymieszać z mielonym mięsem i siekanymi listkami selera. Posolić i popieprzyć . Rozłożyć masę mięsną na liście kapusty, zwinąć . W szybkowarze rozgrzać pozostały tłuszcz, wsypać mąkę i mieszając zasmażyć , wlać szklankę zimnej wody, wsypać przyprawę. Włożyć gołąbki, uzupełnić , jeśli trzeba, wodą, posolić . Zamknąć szybkowar i ogrzewać 12 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. W tym czasie sparzyć pomidory, obrać ze skórki, pokroić w kosteczkę. Po otwarciu szybkowaru wrzucić pomidory i około 3 minut pogotować . Przed podaniem posypać zieleniną.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD