
Gołąbki z kapusty cukrowej 25 min

Dodano: 2010-01-01 17:16:05

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1213 razy.

Kuchnia z szybkowaru

Nadzienie z mięsa i ryżu

1 główka (1,25 kg) kapusty cukrowej

30 dag wieprzowiny bez kości

0,5 szklanki ryżu

1 cebula

3 łyżki smalcu

1 łyżko koncentratu pomidorowego

0,25 szklanki śmietany

1 łyżeczka mąki

sól i pieprz do smaku

Kapustę obgotowywać we wrzątku, odcinając sukcesywnie miękkie liście od głąba, główne nerwy ścinać lub zbijać tłuczkiem. Przygotować nadzienie: zmielić mięso, ugotować na pół miękko ryż, zalewając go 1 szklanką wody, zrumienić na 1 łyżce smalcu oczyszczoną i pokrojoną cebulę, wymieszać wszystko razem, dodając pieprz i sól. Zawijać powstałe nadzienie w przygotowane liście kapusty. W szybkowarze rozgrzać pozostały tłuszcz, wsypać mąkę, zrobić jasną zasmażkę. Wlać 1 szklankę płynu (wody, rosołu lub wywaru z warzyw), układać w szybko warze ciasno jeden obok drugiego zrobione gołąbki, dodać płynu tyle, by je pokrył, posolić. Zamknąć szybkowar i ogrzewać 20-25 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Po otwarciu szybkowaru przyprawić koncentratem pomidorowym i śmietaną.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD