

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Gołąbki z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym](#)

Gołąbki z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym

★★★★★ (7)



2 godz.



6 osób



łatwy

Wartości odżywcze

503 kcal / 1 porcję (981 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
51.24 kcal
2.56%

Białko
3.04 g
6.08%

Węglowod.
9.01 g
3.34%

Tłuszcze
1.17 g
1.67%

Błonnik
2.08 g
8.32%

GDA
2.56 %



Składniki

- Kapusta biała - 4500g
- Mięso mielone z indyka - 475g (4 2/3 porcji)
- Ryż biały surowy - 200g
- Papryka słodka mielona - 12g (4 łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Cebula - 100g (1 1/4 sztuki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Przecier pomidorowy - 480g (2 szklanki)
- Cebula - 45g (1/2 sztuki)
- Papryka słodka mielona - 12g (4 łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Koperek siekany - 32g (4 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

Przygotowanie farszu:

KROK 1: Na rozgrzanej patelni podgrzej pokrojoną w kostkę cebulkę. Dodaj do mielonego mięsa z kurczaka wraz ze słodką papryką. Całość dokładnie wymieszaj i dopraw do smaku solą i pieprzem.

KROK 2: Przygotowaną uprzednią masę mięsną połącz z ugotowanym wg wskazań producenta białym ryżem.

Przygotowanie gołąbków:

KROK 1: Z kapusty wytnij głąb i gotuj ją pod przykryciem w osolonej wodzie. Ugotowaną już kapustę wyciągnij, lecz nie wylewaj wody, w której się gotowała.

KROK 2: Z lekko wystudzonej kapusty oderwij poszczególne liście. Nakładaj na nie farsz i zawiń "jak gołąbki".

KROK 3: Na samym dnie garnka ułóż kilka liści ugotowanej kapusty. Zalej ją połową wody z gotowania kapusty. Reszta będzie potrzebna do wykonania sosu. Ułóż na liściach ołąbki i gotuj całość około godziny. Sprawdzaj, czy kapusta nie jest już surowa.

Przygotowanie sosu:

KROK 1: Na rozgrzanym oleju zeszklij pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodaj przecier pomidorowy i słodką paprykę. Dopraw całość do smaku solą i pieprzem i rozcieńcz wodą, w której gotowała się kapusta.

KROK 2: Na koniec dodaj posiekany koperek.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

