

PIECZONE GOŁĄBKI

14 Porcje | Czas przygotowania 360 min

SKŁADNIKI

500 g / piersi z indyka

500 g / mięsa gulaszowego z indyka

1 główka kapusty włoskiej

1 szklanka / białego ryżu

1 jajko

1 sztuka / cebuli

1 łyżeczka / pieprzu cayenne

Olej rzepakowy

Sól, pieprz

SOS

3 sztuki / czerwonej papryki

2 sztuki / pomidora

3 łyżki / passaty pomidorowej

2 gałązki tymianku

1 liść laurowy

1 ząbek czosnku

1 sztuka / szalotki

1 łyżka / balsamico

1 łyżka / soku z cytryny

½ łyżeczki cukru

Sól, pieprz

LISTA ZAKUPÓW

500 g piersi z indyka

500 g mięsa gulaszowego z indyka

Kapusta włoska

Biały ryż

Jajko

Cebula

3 czerwone papryki

2 pomidory

Czosnek

Szalotka

Passata pomidorowa

Tymianek

Cytryna

Balsamico

SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA

Mięso z indyka kupujemy w kawałku i mielimy – sami lub jeżeli nie mamy takiej możliwości, kupując w sklepie zawsze możesz poprosić o zmielenie wybranego kawałka. Mięso przekładamy do dużej miski. Szklankę ryżu gotujemy w osolonej wodzie – na szklankę ryżu, dwie szklanki wody. Cebulę obieramy i kroimy w drobną kostkę. Na patelni rozgrzewamy olej i podsmażamy cebulę na złoto. Tak podsmażoną cebulę dodajemy do mięsa. Ugotowany ryż również dodajemy do mięsa.

Na blaszce do pieczenia układamy trzy czerwone papryki i dwa pomidory. Piekarnik rozgrzewamy do 220 °C z opcją grill i pieczemy warzywa, po 10 min z każdej strony. Po 20 min w piekarniku, wyjmujemy warzywa i przykrywamy je folią aluminiową na min. 10 min. Po tym czasie obieramy paprykę i pomidora ze skórki.

W szerokim i wysokim garnku zagotowujemy wodę z łyżką soli. Z kapusty zdejmujemy pierwsze liście i myjemy ją. Wycinamy głąb. Będziemy sparzać kapustę. Możemy sparzać każdy liść osobno lub włożyć całą główkę kapusty do garnka i zdejmować liście, gdy są elastyczne. Ze sparzonych liści wycinamy twardą „żyłę”. Do zwinięcia gołąbków wykorzystamy, duże liście – na kilogram mięsa ok. 14 sztuk. Mniejsze sparzone liście drobno siekamy i dodajemy do mięsa.

Mięso na gołąbki doprawiamy. Dodajemy jedno jajko, łyżeczkę pieprzu cayenne, sól i czarny pieprz. Bardzo dokładnie wyrabiamy mięso, aby składniki się połączyły. Aby sprawdzić, czy mięso jest wystarczająco doprawione, polecam usmażyć z niego małego kotlecika przez składaniem gołąbków. Wtedy będziemy mieli pewność czy mięso jest odpowiednio doprawione.

Zawijamy gołąbki. Na każdy liść kapusty włoskiej układamy kulę z wyrobionego mięsa i bardzo ciasno zawijamy. Tak zawinięte gołąbki układamy w naczyniu, w którym będziemy je piec. Naczynie do pieczenia nie może być za duże. Jeżeli gołąbki w naczyniu ułożymy zbyt luźno, rozpadną się podczas pieczenia.

Gdy gołąbki są już zawinięte, przygotowujemy sos do ich pieczenia. Szalotkę obieramy i kroimy w półtalarki. Czosnek obieramy i przeciskamy przez praskę. Ugrillowaną wcześniej paprykę i pomidory, kroimy w drobną kostkę. W rondlu rozgrzewamy oliwę z oliwek. Na rozgrzaną oliwę wrzucamy pokrojoną szalotkę, dwie całe gałązki tymianku i liść laurowy. Gdy szalotka się zeszkli, dodajemy czosnek i po ok. 30 sekundach wrzucamy pokrojoną paprykę i pomidory. Dodajemy 3 łyżki passaty pomidorowej, łyżkę balsamico, pół łyżeczki cukru i łyżkę soku z cytryny. Doprawiamy solą i pieprzem. Mieszamy. Sos gotujemy, aż zredukujemy 1/3 całości – ok. 10-15 min. Sosem zalewamy ułożone w naczyniu do pieczenia gołąbki, tak aby gołąbki były nim przykryte. Jeżeli gołąbki nie będą przykryte sosem, kapusta na gołąbkach się przypali.

Piekarnik rozgrzewamy do 180 °C i wstawiamy gołąbki. Nie przykrywamy ich. Gołąbki pieczemy 1,5 h. Najlepsze są kolejnego dnia. Do ich podania należy przygotować drugi sos, ponieważ ten w którym się piekły – gołąbki wchłonęły. Polecam sos z pieczonych pomidorów – przepis znajdziesz tutaj.