

## GOŁĄBKI WE WŁOSKIEJ KAPUŚCIE

Wpisany przez Administrator  
czwartek, 25 stycznia 2007 20:46 -

---

Przepis na 15-17 małych gołąbków

**1 włoska kapusta, 1 szklanka ryżu, 1/2 kg mielonego mięsa (najlepsze: łopatka + podgardle), 1 cebula, 1 łyżka oliwy, 1/2 l wody, po 1 bulionie w kostce o smaku wołowym i grzybowym, sól, pieprz.**

**Ryż ugotować [na sypko](#)**, ostudzić. Mięso zmielić. Cebulę zeszklić na oliwie. Wszystko razem dobrze wymieszać, doprawić solą i pieprzem. Z kapusty wyciąć kłęb, oddzielić pojedyncze liście, usunąć częściowo gruby środkowy nerw, [zblanszować](#)

Na dnie rondla ułożyć kilka liści kapusty (najlepiej takich, które nie nadają się do zawinięcia farszu tzn. są za duże lub za małe). W zblanszowane liściu kłaść łyżkę farszu, zawijać boki liścia do środka i zwijać w rulonik, podobnie jak zawija się paszteciki z naleśników. Układać gołąbki w rondlu, najlepiej w jednej warstwie. Zagotować 1/2 l wody, rozpuścić w niej kostki bulionowe i wlać do gołąbków. Rondel przykryć, wstawić do nagrzanego piekarnika na 30-40 minut. Włoska kapusta jest delikatniejsza od cukrowej, a poza tym gołąbki są mniejsze i dlatego potrzeba mniej czasu na upieczenie.

Można podawać z sosem [pomidorowym](#) lub [pieczarkowym](#).

**Przepis własny**