



## Gołąbki „bez zawijania” z młodą kapustą, botwiną i pęczakiem

★★★★★(0)

60 minut

5 osób

łatwy

### Wartości odżywcze

**266 kcal** / 1 porcję (256 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>104.02 kcal</b> 5.2%	Białko <b>8.23 g</b> 16.46%	Węglowod. <b>7.03 g</b> 2.6%	Tłuszcze <b>5.27 g</b> 7.53%	Błonnik <b>1.06 g</b> 4.24%	<b>GDA</b> <b>5.2%</b>
--	-----------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------

### Składniki

- Kasza jęczmienna perłowa sucha - 70g
- Mięso mielone z indyka - 500g (5 porcji)
- Boćwina - 140g (½ pęczka)
- Cebula - 80g (sztuka)
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Pomidory w puszcze - 400g (puszka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1.** Ugotuj kaszę pęczak w lekko osolonej wodzie. Posiekaj w drobną kostkę kapustę, cebulę w kostkę, czosnek i botwinę.

**KROK 2.** Przygotuj sos. W małym rondlu podsmaż cebulę i czosnek do miękkości. Odłóż połowę przysmażonej cebuli z czosnkiem do mięsa a do reszty dodaj pomidory, trochę wody, sól, pieprz. Gotuj 10 minut, następnie zblenduj na gładki sos, możesz zabielić. Włącz piekarnik i ustaw na 170°C z pieczeniem z góry i dołu.

**KROK 3.** Do mięsa mielonego dodaj posiekaną kapustę, botwinę, ugotowaną kaszę, odłożoną w poprzednim kroku podsmażoną cebulę i czosnek. Przypraw solą i pieprzem, dodaj 1 jajo. Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki.

**KROK 4.** Formuj podłużne kotleciki o wadze ok 100g, układaj na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Włóż "gołąbki" do nagrzanego piekarnika, piecz 25 min. Danie można również przygotować w parowarze lub po prostu ugotować.

\*Po upieczeniu, możesz włożyć gołąbki do sosu i jeszcze chwilę całość podgotować.

Smacznego!

