



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

★★★★★(1)

60 minut

5 osób

łatwy

### Wartości odżywcze

**251 kcal** / 1 porcję (255 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>98.24 kcal</b> 4.91%	Białko <b>8.30 g</b> 16.6%	Węglowod. <b>7.10 g</b> 2.63%	Tłuszcze <b>4.47 g</b> 6.39%	Błonnik <b>0.90 g</b> 3.6%	<b>GDA</b> <b>4.91 %</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 70g
- Mięso mielone z indyka - 500g (5 porcji)
- Kapusta biała - 90g
- Boćwina - 60g (¼ pęczka)
- Cebula - 80g (sztuka)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Pomidory w puszcze - 400g (puszka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- 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, odłóż oną w poprzednim kroku podsmaż oną 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!

