



Sposób przygotowania

Liście kapusty sparz, wytnij twarde części głąba. Kaszę jęczmienną ugotuj według przepisu na opakowaniu. Ostudź.

Mielone mięso dokładnie wymieszaj z pokrojoną w drobną kostkę cebulą, drobno posiekanym czosnkiem, kaszą jęczmienną, oregano, połową papryki słodkiej i ostrej, połową natki pietruszki oraz posiekanymi orzechami włoskimi. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Farsz zawiń w liście kapusty.

Gołąbki ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i skrop oliwą z oliwek. Włóż do piekarnika nagrzanego do 190°C na 35 minut. Po upływie tego czasu na każdym gołąbku ułóż plaster sera feta, posyp niewielką ilością słodkiej papryki i wstaw ponownie do piekarnika na ok. 5 minut.

Pozostałą cebulę i czosnek drobno pokrój i zeszklij na oliwie z oliwek. Dodaj pomidory z puszki, oliwki, pozostałą paprykę słodką i ostrą. Dopraw do smaku solą, pieprzem i cukrem. Do głębokiego talerza nalej sosu. Ułóż na nim gołąbki i posyp je natką pietruszki. Podawaj z pieczywem. Smacznego!

Gołąbki z kaszą jęczmienną i orzechami włoskimi



75 min.



4 os.



510 kcal/os.



ok 7.70 zł/os

Składniki

- schab wieprzowy mielony w DC - 500 g
- kapusta włoska - 1 szt.
- ząbek czosnku - 3 szt.
- orzechy włoskie - 100 g
- cebula - 2 szt.
- puszka pomidorów krojonych - 2 szt.
- mały słoik zielonych oliwek - 1 szt.
- kasza jęczmienna - 1 szkl.
- oregano - 1 łyżeczka
- papryka słodka - 1 łyżeczka
- papryka ostra - 1/4 łyżeczki
- sól - 1 łyżka
- pieprz - 1/2 łyżki
- natka pietruszki
- posiekana - 6 łyżek
- ser typu feta - 1 szt. (ok. 200 g)

- oliwa z oliwek - 4 łyżki
- cukier - 1 łyżeczka
- ulubione pieczywo - 4 porcje