

Domowe przepisy

Damian Kowalski

Październik 2022

Przepis na gołąbki

1. 700 g mielonej łopatki wieprzowej
2. główka kapusty - białej lub włoskiej
3. 1,5 szklanki bulionu lub odlanego rosołu
4. 1 średnia cebula - około 200 g
5. łyżka oleju roślinnego
6. 2 łyżki bułki tartej
7. 2 łyżki przecieru pomidorowego lub koncentratu
8. przyprawy: po płaskiej łyżeczce soli i pieprzu

Gołąbki - moj sposob przygotowania

Szklanka ma u mnie pojemność 250 ml. Warzywa ważone były przed ewentualnym obraniem/przygotowaniem.

Kalorie policzone zostały na podstawie użytych przeze mnie składników. Jest to więc orientacyjna ilość kalorii liczona na podstawie produktów, których użyłam w danym przepisie. Z podanej ilości składników otrzymasz około 17 gołąbków.

Przed szykowaniem gołąbków zachęcam też do przeczytania najpierw całego wpisu. W treści podaję bowiem dużo ciekawych porad dotyczących składników oraz ich zamienników. Być może zapragniesz użyć np. kapusty pekińskiej zamiast zwykłej białej lub dodać do farszu ryż. Na koniec opisuję również jak zrobić gołąbki z piekarnika.

Porady

1. Gołąbki umieść na środkowej półce w piekarniku nagrzanym do 180 stopni
2. Ustaw opcję pieczenia góra/dół
3. Naczynie z gołąbkami przykryj i piecz przez 50 minut
4. Po tym czasie zalej je sosem pomidorowym
5. Sos pomidorowy to np: 1 szklanka bulionu; 2 szklanki przecieru pomidorowego; 4 łyżki koncentratu; po łyżeczce soli i oregano oraz pół łyżeczki pieprzu
6. 2 łyżki bułki tartej
7. Gołąbki z sosem umieść ponownie w piekarniku i zapiekaj je już bez przykrycia przez około 20 minut lub dłużej