

Gołąbki

Pyszny przepis na gołąbki z wolnowaru

 Czas na High: 0-

 Czas na Low: 8H

 Ilość porcji: 6+

 Czas przygotowania: 15

Składniki

- Składniki na kapustę i sos
- - 1 duża główka kapusty zwykła lub włoska
- - 800 g passaty pomidorowej
- - 1/4 szklanki rodzynek lub 1 łyżka stołowa brązowego cukru
- - 2 łyżki stołowe octu jabłkowego
- - 1 łyżka stołowa sosu Worcestershire
-
- Składniki do nadzienia
- - 1/3 szklanki nieugotowanego długo ziarnistego białego ryżu
- - 1/4 szklanki drobno posiekanej żółtej cebuli
- - 1 duże jajko
- - 2 1/2 łyżeczki soli
- - 1 ząbek czosnku, mielony
- - 1 łyżeczka papryki
- - 1/4 łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- - 450 g chudej mielonej wołowiny
-
-



Wykonanie:

1. Blanszowanie kapusty Zagotuj wodę w dużym garnku z osoloną wodą. Usuń 10-12 zewnętrznych liści z kapusty, odcinając je od rdzenia. Blanszuj liście przez 2-3 minuty, odcedź i odłóż na bok.
2. Przygotowanie sosu Wymieszaj wszystkie składniki sosu w średniej misce. Połowę sosu wlej na dno wolnowaru.
3. Przygotowanie nadzienia Wymieszaj wszystkie składniki nadzienia oprócz wołowiny w misce, dodaj mięso i delikatnie wymieszaj. Uformuj 8 porcji nadzienia i umieść każdą na liściu kapusty, składając boki tak, by całkowicie zakryć nadzienie.
4. Gotowanie Umieść gołąbki w wolnowarze, nakładając na siebie 2 liście, jeśli są zbyt małe. Wlej pozostały sos na wierzch, przykryj i gotuj na LOW przez około 8 godzin, aż mięso, ryż i kapusta będą miękkie.