

Gołąbki

Tradycyjne danie

 Czas na High: 1,4

 Czas na Low: -

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 40

Składniki

- mięso mielone wieprzowe, 0,5 kg
- ryż gotowany, woreczek
- jajko, 1 szt
- natka pietruszki, ½ pęczka
- sos sojowy, 2 łyżki
- kapusta, 4 duże liście
- pieprz, szczypta
- liść laurowy, 4 szt
- ziele angielskie, 10 szt
- koncentrat pomidorowy, 6 łyżek
- woda, 1 l
- śmietana 18%, 2 łyżki
-



Wykonanie:

Ugotuj woreczek białego ryżu zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Liście sałat sparz w gorącej wodzie i odetnij z nich dolną najtwardszą część gdy staną się elastyczne – wyciągnij i osusz. W misce dokładnie wymieszaj mięso, ryż, jajko, siekaną natkę pietruszki, sos sojowy i pieprz. Farsz podziel na równe części, uformuj i dokładnie zawiń w liście. Do naczynia Crock-Pot włóż gołąbki, zalej wodą, dorzuć liść laurowy, ziele angielskie – ustaw poziom high na 1,4h. Po czasie, przed podaniem do sosu dodaj zahartowaną śmietanę.

Złote myśli

- ryż biały możesz zastąpić brązowym.
- zamiast mięsa wieprzowego użyj np. drobiowego lub krewetek