

Gołąbki wegańskie zawijane w młodą kapustę

Pyszne gołąbki z wolnowaru

 Czas na High: 4H

 Czas na Low: 5,5H

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 15

Składniki

- 6 większych liści młodej kapusty
- 3 łyżki oleju
- 1 duża cebula pokrojona w kostkę
- 3 ząbki czosnku drobno posiekane
- łyżka suszonego cząbrku
- łyżka papryki czerwonej słodkiej lub łyżeczka wędzonej
- 300 g kaszy jęczmiennej
- 1 litr bulionu warzywnego
- 1 starta marchewka
- 2 łodygi selera naciowego pokrojone drobno 1/2 cm
- kilka pieczarek posiekanych w plastry
- 2 łyżki koncentratu
- łyżka pieprzu ziołowego
- sól, pieprz
- 500 ml passaty lub soku pomidorowego
-
-



Wykonanie:

Liście kapusty sparz w gorącej mocno osolonej wodzie. Wrzucaj liść do gorącej wody zakrywaj pokrywką i wyjmuj po 30 sekundach. Możesz parzyć całą główkę, włóż ją wtedy do wrzątku na osiem minut. Odłóż do ostygnięcia.

W garnku rozgrzej olej i dodaj cebulę, cząber oraz czosnek, smaż do zeszklenia.

Dodaj czerwoną paprykę i po minucie dodaj kaszę, Zalej całość bulionem i dodaj pozostałe warzywa oraz pieczarki. Kiedy kasza będzie lekko rozgotowana i wchłonie płyn, dopraw całość koncentratem, pieprzem ziołowy, pieprzem czarnym i solą. Odstaw do ostygnięcia. Dodaj siemię lniane i wymieszaj.

Tak powstały farsz układaj na pojedyncze liście kapusty i zawijaj. Aby umożliwić zawinięcie liścia z rdzeniem, możesz go delikatnie obtluc płaską stroną tłuczka do mięsa. Uważam, że to lepsza opcja od wykrajania, bowiem liść zachowuje swój kształt. Zawijaj na tak zwaną zakładkę. Zbyt długie fragmenty kapusty odcinaj za pomocą noża.

Ułóż gołąbki ściśle koło siebie w wolnowarze. Wlej passatę lub sok pomidorowy.

Zalej gołąbki sosem i duś w trybie HIGH 4 godziny lub w trybie LOW przez 5 godzin i 30 minut.

Serwuj z posiekanym koperkiem.