

Składniki (z podaniem gramatury):

- 1 główka kapusty
- 3 szklanki kaszy gryczanej
- 200 g świeżych grzybów leśnych
- 2 cebule
- 1 litr bulionu warzywnego
- 3 łyżki oleju
- sól, pieprz według uznania

Dokładny opis sposobu wykonania potrawy

Z kapusty zdjąć wierzchnie liście i wyciąć głąb. Włożyć do wrzątku i zaparzać około 15 minut. Wyjąć i ostrożnie zdejmować pojedyncze liście. Cebulę posiekać, a grzyby leśne drobno pokroić. Na łyżce oleju przesmażyć cebulę, a następnie dodać grzyby. Gdy woda odparuje, dodać ugotowaną według przepisu na opakowaniu kaszę i dokładnie wymieszać. Doprawić solą i pieprzem. Na liściach kapusty kłaść po łyżce farszu z kaszy i grzybów. By powstały gołąbki, zawijać najpierw brzegi, potem boki, a całość zwinąć dość ciasno. W dużym garnku ułożyć na dnie kilka liści kapusty, na ich układać warstwami gołąbki. Zalać bulionem i gotować około godzinę, aż kapusta będzie miękka. Uwaga! Zawijanie gołąbków należy zacząć od strony łodygi. Twarde części kapusty przed zawinięciem najlepiej lekko rozbić tłuczkiem lub wyciąć wystającą, twardą część każdego z liści (nerw środkowy).

Gołąbki najlepiej polać sosem grzybowym.

Sposób przygotowania sosu:

- 300 g grzybów leśnych (np. borowiki, podgrzybki, kurki)
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 3 łyżki masła
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1/2 szklanki wody
- 125 ml śmietanki 30%
- sól, świeżo zmielony kolorowy lub czarny pieprz do smaku
- kilka gałązek natki pietruszki

Grzyby dokładnie oczyścić, opłucz z piasku i innych zanieczyszczeń. Większe grzyby pokrój na kawałki (nóżki pokrój w kostkę, kapelusze w plastry). Mniejsze sztuki całe pokrój w plastry.

Na patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy i 2 łyżki masła. Dodaj drobno posiekaną cebulę i podsmaż na niedużym ogniu, aż cebula się zeszkli i nabierze złotego koloru.

Na patelnię dorzuć także przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku. Całość podsmaż przez około 1-2 minuty.

Dodaj łyżkę masła i przygotowane grzyby. Smaż na większym ogniu mieszając przez około 5 minut.

Na patelnię dolej trochę wody i duś grzyby do miękkości.

Do kubka ze śmietaną dodaj 2-3 łyżki sosu grzybowego (zahartuj). Wymieszaj i dodaj na patelnię oraz zagotuj. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

Sos gotuj na małym ogniu do momentu, aż zgęstnieje. Na koniec dodaj posiekaną natkę pietruszki.

SMACZNEGO

