Składniki (z podaniem gramatury):
1 główka kapusty
1 szklanka kaszy gryczanej
1 szklanka kaszy jęczmiennej
1 szklanka ryżu
1 cebula
1 szklanka grzybów suszonych
0,5 kg pieczarek
0,5 kg grzybów leśnych
500 ml bulionu warzywnego
1 szklanka oleju rzepakowego
1 szklanka= 250 ml

Dokładny opis sposobu wykonania potrawy
1 główka kapusty (z kapusty wyciąć głąb, włożyć ją do osolonej wrzącej wody i sparzyć liście, po wyciągnięciu ściąć zgrubiałe nerwy)
1 szklanka kaszy gryczanej (ugotować w 2 szklankach wody + sól)
1 szklanka kaszy jęczmiennej (ugotować w 2 szklankach wody + sól)
1 szklanka ryżu (ugotować w 2 szklankach wody + sól)
1 cebula (pokroić w kostkę i usmażyć na oleju)
1 szklanka grzybów suszonych (namoczyć w wodzie a następnie ugotować)
0,5 kg pieczarek (pokroić i poddusić na maśle)
0,5 kg grzybów leśnych (mogą być mrożone – pokroić i podsmażyć)
500 ml bulionu warzywnego (do podlania gołąbków)
1 szklanka oleju rzepakowego (100% naturalny)
Wszystko razem wymieszać, doprawić pieprzem i solą. Przygotowany farsz nakładamy na liście kapusty, zawijamy brzegi, a następnie ich boki i całość zwijamy dość ciasno, aby farsz nie wypadł.
W brytfannie układamy na dnie kilka odłożonych liści kapusty, układamy ciasno nasze gołąbki. Wlewamy olej rzepakowy i bulion warzywny do 1/3 wysokości gołąbków. Wierzch przykrywamy kilkoma małymi liśćmi kapusty. Całość dusimy, aż kapusta będzie miękka, przez ok. 90 minut w temperaturze 180°C.
Podajemy solo lub np. z domowym sosem grzybowym.

SMACZNEGO