

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



