

Czary Penelopy

Kapusta faszerowana kaszą jaglaną i serami

Nie wyobrażam sobie kuchni polskiej bez kapusty. Pierwsze o niej wzmianki pochodzą z XV w. Była wtedy hodowana w przyklasztornych ogrodach. Z czasem rozpowszechniła się w całym kraju. Królowa Bona wniosła natomiast do kuchni polskiej kapustę włoską, która również bardzo szybko się „przyjęła”. Można powiedzieć, że kapusta zawojowała kuchnię i ugruntowała swoją pozycję w ścisłej czołówce warzyw królujących w polskim menu. Odnajdywała się świetnie zarówno w ubogiej kuchni chłopskiej, wyszukanej szlacheckiej, czy w wyrafinowanej królewskiej. Jej niesamowite walory smakowe, zdrowotne oraz szeroki wachlarz zastosowań sprawiły, że do dziś jest ceniona za swoje wyjątkowe właściwości. Dodatkowym jej atutem jest to, że jest tania i można ją kupić o każdej porze roku. Ja zdecydowanie zaliczam się do fanów kapusty pod każdą postacią. Na surowo, duszoną, gotowaną, zapiekaną, faszerowaną czy kiszoną. Towarzyszy mi niemal każdego dnia. Zwłaszcza zimową porą. Dziś proponuję kapustę faszerowaną. Podobny przepis już kiedyś opisywałam. Jednak wtedy farsz był mięsny. Tym razem proponuję wersję wegetariańską. Ta wersja powstała spontanicznie, skomponowana z produktów, które akurat miałam w lodówce.



Potrzeba:

- 1 kapusta biała
- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 1 duża cebula
- biały ser 200g
- pół opakowania sera typu feta
- 2-3 ząbki przeciśniętego przez praskę czosnku
- natka pietruszki
- 100g żółtego sera (opcjonalnie)
- garść posiekanych orzechów włoskich

1 jajko
puszka pomidorów(opcjonalnie)
sól
pieprz
1 łyżeczka masła

Kaszę jaglaną wsypałam na sitko, przelałam zimną wodą a następnie wrzątkiem. W garnku zagotowałam 2 szklanki osolonej wody. Wsypałam kaszę, dodałam łyżeczkę masła i na małym ogniu, pod przykryciem gotowałam ją 15 minut.

Kapustę umyłam i podzieliłam na części, tnąc przez głąb. U mnie powstało 8 części. Kapustę gotowałam krótko w osolonej wodzie, bez przykrycia. Sprawdziłam widelcem, czy jest miękka - nie może się rozpaść!

Sery wymieszałam w misce, doprawiłam solą, pieprzem, natką pietruszki, dodałam orzechy, czosnek i pokrojone w kostkę pomidory. Dodałam ugotowaną kaszę jaglaną. Cebulę posiekałam w drobną kosteczkę i podsmażyłam na złoto. Dodałam do farszu i wymieszałam.

Farsz wkładałam pomiędzy liście kapusty. Układałam w naczyniu do zapiekania. Zalałam sosem pomidorowym i przykryłam. Wstawiłam do piekarnika na około 30 - 40 minut.

Zamiast sosu pomidorowego można zrobić sos beszamelowy, a zamiast faszerowanych części kapusty można zrobić klasyczne w formie gołąbki.

Przepis jest bardzo prosty. Polecam.

Penelopa Rybarkiewicz - Szmajduch