

Czary Penelopy

Gołąbki

Gołąbki to jedno z moich ulubionych dań. Najpyszniejsze robiła moja kuzynka Gabi. Ilekroć do niej przyjeżdżaliśmy, garnek gołąbków zawsze na nas czekał. Nie wiem, na czym polegał ich fenomen, ale mnie nigdy nie wyszły tak pyszne, jak te mojej kuzynki. Jej gołąbki to była istna poezja smaku. Zapewne głównym ich atutem było uczucie, jakie wkładała w gotowanie dla nas.



Gołąbki w wykonaniu Gabi były tradycyjne. Farsz składał się z mięsa i ryżu. Do tego była cebula drobno posiekana i podsmażona, sól, pieprz do smaku oraz drobniutko pokrojony głąb kapusty, który pozostał po obraniu liści. Gotowe gołąbki dusiły się w gęstym pomidorowym sosie. Uwielbiałam je!

To klasyka. Dziś chciałabym Wam jednak polecić nieco inny zestaw. Będą to gołąbki z pieczarkami i płatkami owsianymi zamiast ryżu. Samo zdrowie. Przepis na nie otrzymałam od mojej koleżanki Jagody, która jest na diecie. W oryginale zamiast pieczarek było mielone mięso z piersi kurczaka. Ja jednak postanowiłam zrobić jarską wersję. Głąb kapusty, który zostaje po obraniu liści, kroję i dodaję do farszu. Bez względu na to, jaki farsz przygotowuję. Gołąbki w ten sposób przygotowane są bardziej puszyste. No i kapusta jest wykorzystana w całości.

Potrzeba:

1 główka kapusty włoskiej

500 g drobno posiekanych pieczarek (w wersji jarskiej) lub 500 g mielonego mięsa z kurczaka

10-12 łyżek płatków owsianych błyskawicznych

1 duża drobno posiekana cebula

2 łyżki oleju

1 łyżeczka tymianku

pieprz do smaku

bulion warzywny

liść laurowy

sos:

1 cebula

2 łyżki oleju

kartonik pulpy pomidorowej lub słoiczek koncentratu pomidorowego

sól, cukier, pieprz do smaku

śmietana- kilka łyżek

Wykonanie:

Pieczarki obrałam, umyłam i drobno posiekałam. Razem z drobno posiekaną cebulą podsmażyłam na oleju. Gdy pieczarki i cebula były miękkie, a woda z pieczarek odparowała, wyłączyłam palnik.

Liście z kapusty obierałam i wkładałam kolejno do gotującej się wody, by zmiękły (na około 1 minutę). Delikatnie okrawałam z każdego liścia gruby nerw i odkładałam na talerz. Gdy uzyskałam maksymalną liczbę nadających się do faszrowania liści, pozostały głąb krótko obgotowałam i drobniutko posiekałam dodając go do pieczarkowego farszu. Dorzuciłam płatki owsiane i przyprawy, doprawiłam, wymieszałam i faszerowałam liście do wyczerpania farszu. Na dnie garnka o grubym dnie wyłożyłam kilka liści, które mi zostały, na nich ciasno ułożyłam gołąbki, przykryłam jeszcze jedną porcją liści, zalałam bulionem warzywnym, dodałam liście laurowe i dusiłam do miękkości na małym ogniu.

W rondlu rozgrzałam olej i udusiłam na nim drobno posiekaną cebulę, którą lekko posłodziłam. Gdy cebula była szklista i miękka dodałam przecier pomidorowy i dolałam wody, tyle by uzyskać gęsty sos. Chwilę gotowałam. Doprawiłam solą, pieprzem. Na koniec

dodałam lekko posoloną śmietanę i dokładnie wymieszałam. Jeszcze chwilkę potrzymałam na ogniu. Na talerzu ułożyłam gołąbki i zalałam sosem.

Gołąbki były wyśmienite. Polecam.

Penelopa Rybarkiewicz-Szmajduch