

Gołąbki z kaszy kuskus i pieczarek



Składniki

500 g - pieczarek
2 szt. - białe cebule
3 łyżka - masła
sól do smaku
1/2 łyżeczka - garam
masala
pieprz czarny świeżo
mielony do smaku
suszona papryka chili
świeżo mielona do smaku
400 g - kaszy kuskus
1 szt. - kapusta włoska
1 łyżka - cukru
3 łyżka - ciemnego sosu
sojowego
200 g - masło do
smażenia i omaszczenia

Opis wykonania

Przepis na gołąbki naprawdę jest smaczny, prosty, banalny, a czas przygotowania jest krótki, dla zapracowanych - idealny. Gołąbki wegetariańskie to pyszne danie, które smakuje nie tylko wegetarianom!

Farsz: Cebulę kroimy w drobną kostkę. Pieczarki oczyszczamy i kroimy w bardzo drobną kosteczkę. Na patelni roztopiamy masło i podsmażamy cebulę z szczyptą cukru, dodajemy pieczarki i całość podsmażamy do momentu, aż woda z nich odparuje. Doprawiamy solą i garam masala. Do dużej miski wsypujemy kuskus, zalewamy go ciepłą wodą (nie gorącą) ok. 0,5 cm powyżej kaszy. Kuskus powinien wchłonąć całą wodę (czas ok. 5- 8 min). Dodajemy do niego pieczarki z cebulą, doprawiamy papryką chili, solą i pieprzem. W dużym garnku zagotowujemy wodę z dodatkiem soli i 1 łyżeczki cukru. Kapustę sparzamy i przekładamy na cedzak. Z każdego liścia, delikatnie nożem ścinamy grube końce. Na desce układamy liść kapusty, nakładamy od strony łodygi farsz i zawijamy w kopertę, najpierw gruby koniec, później brzegi liści do środka i rolujemy. Na patelni roztopiamy masło i delikatnie podsmażamy na nim gołąbki z dwóch str. Formę żaroodporną do pieczenia wykładamy liśćmi i układamy przyrumienione gołąbki. Pół szklanki wody mieszamy z sosem sojowym i zalewamy nią gołąbki. Przykrywamy liśćmi i folią aluminiową. Gołąbki pieczemy ok. 40 min. w 190°C, 10 min. przed końcem ściągamy folię. Przed podaniem polewamy masłem.