Gołąbki w liściach winogron

Nadziewane liście winogron to popularna potrawa kuchni bliskowschodniej i śródziemnomorskiej. Wybraliśmy greckie nadzienie z jagnięciny i ryżu, które urozmaiciliśmy warzywami.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

135 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

około 230 g liści winogron w zalewie, odsączonych
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
1 koper włoski, posiekany
1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
1 zielona papryka, pokrojona w kostkę
800 g pokrojonych pomidorów z puszki
2 ząbki czosnku, cienko pokrojone
150 ml wywaru warzywnego, najlepiej domowej roboty
sok z 1 cytryny
sól i pieprz

Nadzienie z jagnięciny i ryżu
1 cebula, drobno posiekana

170 g chudej jagnięciny, mielonej
1 duża cukinia, pokrojona w kostkę
55 g orzeszków piniowych
170 g długoziarnistego ryżu
2 łyżki świeżej mięty, posiekanej
450 ml wywaru warzywnego, najlepiej domowej roboty

Do przybrania
cząstki cytryny
gałązki natki pietruszki

PRZYGOTOWANIE:

1) Przepłukać liście winogron, wrzucić do garnka z gotująca się wodą i ponownie doprowadzić do wrzenia. Blanszować 2–3 minuty, a potem odcedzić i odstawić.

2) Przygotować nadzienie. Smażyć cebulę z jagnięciną na teflonowej patelni 5 minut mieszając, aż mięso się przyrumieni, a cebula zmięknie. Wrzucić cukinię oraz orzeszki piniowe i smażyć mieszając 3–4 minuty. Dodać ryż, miętę oraz wywar i wymieszać.

3) Doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień i dusić powoli bez przykrycia 7–8 minut, aż ryż wchłonie cały wywar (nie będzie wtedy jeszcze całkowicie ugotowany). Zdjąć garnek z ognia, doprawić nadzienie i odstawić, żeby nieco przestygło.

4) Rozgrzać piekarnik do temperatury 190°C. Odciąć długie łodyżki liści winogron, a liście rozłożyć na blacie żyłkami do góry, a gładką stroną do dołu (najlepiej rozkładać liście partiami, bo jest ich około 40 sztuk). Nałożyć czubatą łyżeczkę nadzienia na środek każdego liścia. Zagiąć boki, żeby zachodziły na nadzienie i zwinąć w rulonik przypominający cygaro.

5) Rozgrzać olej w dużym żaroodpornym garnku, wrzucić koper włoski oraz czerwoną i zieloną paprykę. Smażyć 5 minut, od

czasu do czasu mieszając. Dodać pomidory razem z sokiem i lekko doprawić solą oraz pieprzem. Włożyć do garnka ruloniki z liści winogron, a między nimi ułożyć kawałki czosnku. Wlać wywar i skropić sokiem z cytryny.

6) Piec pod przykryciem w piekarniku godzinę, aż liście będą miękkie, a nadzienie jędrne i dobrze upieczone. Wyjąć z piekarnika i pozostawić pod przykryciem na 15 minut. Przybrać cząstkami cytryny, gałązkami pietruszki i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 300 kcal, 14 g białka, 11 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 34 g węglowodanów (w tym 10 g cukrów), 3 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock