

# Gołąbki wegetariańskie

Wegetariański przepis na tradycyjne gołąbki. Zamiast mięsa proponujemy całe mnóstwo warzyw, w tym pieczarki i cukinię oraz papryki.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

75 g pieczarek, posiekanych  
1 cukinia, pokrojona w kostkę  
1 zielona papryka, drobno pokrojona  
1 czerwona papryka, drobno pokrojona  
3/4 szklanki wywaru warzywnego  
1/2 szklanki kaszki bułgur  
1 łyżeczka suszonej bazylii  
1/2 łyżeczki suszonego majeranku  
1/2 łyżeczki suszonego tymianku  
1/4 łyżeczki pieprzu  
6 łyżek parmezanu, tartego  
2 łyżeczki soku z cytryny  
1 duża kapusta

250 ml sosu pomidorowego  
1/8 łyżeczki ostrego sosu chili

### **PRZYGOTOWANIE:**

- 1) Wymieszać w rondlu dziesięć pierwszych składników. Dusić 5 minut. Dodać 4 łyżki parmezanu i sok z cytryny. Wymieszać.
- 2) Obgotować kapustę we wrzątku, oddzielić liście. Zachować osiem dużych liści. Ściąć nerwy.
- 3) Nałożyć nadzienie na liście. Zwinąć gołąbki.
- 4) Wymieszać sos pomidorowy z sosem chili. Wlać 1/3 szklanki do naczynia żaroodpornego. Ułożyć gołąbki, polać resztą sosu. Przykryć i piec 15 minut w temperaturze 200°C. Posypać pozostałym parmezanem.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

2 gołąbki zawierają 142 kcal, 3 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 5 mg cholesterolu, 675 mg sodu, 25 g węglowodanów, 6 g błonnika, 8 g białka