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 bulgur
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

Źródło zdjęcia: Adobe Stock