Gołąbki bez zwijania z piekarnika. Najlepszy obiad

Szukasz sposobu na szybkie przygotowanie tradycyjnych gołąbków? Gołąbki bez zawijania to doskonałe rozwiązanie, gdy masz ochotę na klasyczny smak, ale brakuje Ci czasu na zawijanie kapusty. Ten przepis pozwoli Ci przygotować pyszne kotleciki o smaku tradycyjnych gołąbków w znacznie krótszym czasie!

SKŁADNIKI NA GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA

Składniki na kotlety:

- 800 g łopatki wieprzowej, karkówki lub szynki
- 800 g kapusty (około pół główki) – młoda lub stara
- 2 cebule
- 1 średnie jajko
- 100 g suchego ryżu (niecałe pół szklanki)
- garść koperku
- po płaskiej łyżeczce soli i pieprzu
- olej

Składniki na sos pomidorowy:

- 1,5 l bulionu warzywnego
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- pół szklanki przecieru pomidorowego
- płaska łyżka mąki pszennej

Z podanej ilości składników przygotujesz około 20-22 kotlecików gołąbkowych. Zanim zaczniesz przygotowywać gołąbki bez zawijania, przeczytaj cały wpis, by poznać cenne wskazówki

dotyczące alternatywnych składników i metod przygotowania.

JAK PRZYGOTOWAĆ GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA?

Przygotowanie mięsa i kapusty

Gołąbki bez zawijania zaczynamy od przygotowania mięsa. **Najlepiej sprawdzi się łopatka wieprzowa**, choć możesz również użyć mieszanki karkówki z chudą szynką lub biodrówki. Mięso zmiel w maszynce na średnich oczkach lub poproś o to w sklepie mięsnym.

Kapustę (świeżą, białą lub pekińską) należy **bardzo dokładnie i drobno poszatkować**. Najwygodniej użyć maszynki z nakładką do drobnego siekania warzyw, choć niektórzy z powodzeniem trą kapustę na tarce. Do posiekanej kapusty dodaj łyżeczkę soli, wymieszaj, ugnieć i odstaw na 10-20 minut, aby puściła sok.

Po tym czasie **dokładnie odciśnij kapustę z wody** nad zlewem. Z

800 g kapusty odciśniesz około 150 ml wody. Ten krok jest kluczowy dla uzyskania właściwej konsystencji kotletów gołąbkowych.

Przygotowanie masy na gołąbki bez zawijania

Ugotuj 100 g ryżu (jedna saszetka lub niecałe pół szklanki suchego ryżu). Może być to ryż Basmati lub jaśminowy. Na patelni z grubym dnem rozgrzej 3 łyżki oleju i podsmaż drobno posiekaną cebulę, aż stanie się rumiana.

Do miski ze zmielonym mięsem dodaj:

- odciśniętą kapustę
- podsmażoną cebulkę
- ugotowany i przestudzony ryż
- jedno jajko
- garść posiekanego koperku (opcjonalnie)
- po płaskiej łyżeczce soli i pieprzu

Dokładnie wymieszaj masę dłońmi przez co najmniej 5 minut, aż uzyskasz jednolitą konsystencję. Jeśli masa wydaje się zbyt luźna, możesz dodać kilka łyżek kaszy manny lub bułki tartej.

Formowanie i smażenie kotletów gołąbkowych

Z przygotowanej masy formuj kotlety. Wielkość dowolna, choć duże będą długo się smażyć. Najpierw uformuj kulkę, a następnie lekko ją spłaszcz i wydłuż.

Na dużej patelni z grubym dnem rozgrzej około 5 łyżek oleju. Układaj po kilka kotletów i podsmażaj je na złoty kolor z obu stron (około minuty na każdą stronę). Kotlety powinny być przyrumienione, ale nie muszą być całkowicie upieczone w środku.

Przygotowanie sosu i duszenie gołąbków bez zawijania

Do dużego garnka wlej 1,5 l bulionu (może być rosół drobiowy lub bulion warzywny). Dodaj:

- pół szklanki przecieru pomidorowego
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego

Zagotuj sos, zmniejsz moc palnika i włóż do garnka wszystkie podsmażone kotlety. Gotuj na małym ogniu bez przykrycia przez około 35 minut.

Na koniec możesz zagęścić sos, dodając płaską łyżkę mąki pszennej rozrobionej w niewielkiej ilości zimnego bulionu. Wlej rozrobioną mąkę do garnka, wymieszaj i zagotuj.

Sprawdź smak sosu i dopraw w razie potrzeby solą, pieprzem, słodką papryką, oregano lub majerankiem. Dla uzyskania bardziej kremowej konsystencji możesz dodać odrobinę śmietanki 30%.

ALTERNATYWY I WSKAZÓWKI DO GOŁĄBKÓW BEZ ZAWIJANIA

Rodzaje kapusty

Gołąbki bez zawijania możesz przygotować zarówno z młodej, jak i starej kapusty białej. Sprawdzi się również kapusta pekińska, która jest delikatniejsza w smaku i nie wymaga tak

długiego gotowania.

Zamiast smażenia – piekarnik

Gołąbki bez zawijania możesz również przygotować w piekarniku. Uformowane kotlety ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, skrop oliwą i piecz w temperaturze 180°C przez około 20 minut, przewracając je w połowie czasu. Następnie przełóż do garnka z sosem i duś przez około 15-20 minut.