Orientalne gołąbki z wieprzowiną

Kruche kasztany wodne, mielona wieprzowina, sos sojowy, świeży imbir i przyprawa pięć smaków składają się na smakowity orientalny farsz, którym wypełnia się liście włoskiej kapusty. Tak przyrządzone gołąbki podane z ryżem i sałatką z czerwonej papryki, cykorii i cebuli to szybkie i łatwe danie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

500 g chudej mielonej wieprzowiny
200 g wodnych kasztanów z puszki, odsączonych i drobno pokrojonych
2 łyżeczki przyprawy pięć smaków
1 łyżka drobno startego świeżego imbiru
2 cebulki dymki, drobno posiekane
2 łyżki sosu sojowego
2 ząbki czosnku, wyciśnięte
1 jajko

8 dużych liści włoskiej kapusty
450 ml gorącego wywaru z kurczaka
2 łyżeczki mąki kukurydzianej
1 łyżeczka łagodnego sosu chili
paski dymki do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Wieprzowinę włożyć do miseczki, dodać kasztany wodne, przyprawę pięć smaków, imbir, dymkę, sos sojowy, czosnek i jajko. Porządnie wymieszać – rękami lub widelcem – aż składniki dobrze się połączą, a następnie podzielić na 8 równych porcji.

2) Od każdego liścia kapusty ostrym nożem odciąć podstawę – twardą pozostałość po głąbie. Na każdym liściu ułożyć porcję mięsa z przyprawami, zawinąć.

3) Wywar wlać do dolnej części garnka do gotowania na parze. Na górnej części ułożyć gołąbki (zawinięciem do dołu). Przykryć i gotować na parze 15 minut, aż kapusta zmięknie (gołąbki powinny jednak być twardawe w dotyku). Zdjąć górną część naczynia, przechować gołąbki tak, aby nie wystygły.

4) Mąkę kukurydzianą zmieszać z 2 łyżkami wody i dodać do wywaru w dolnej części garnka do gotowania na parze. Doprowadzić do wrzenia i gotować na małym ogniu, mieszając, aż lekko zgęstnieje. Dodać sos chili.

5) Podawać gołąbki polane sosem i posypane pokrojoną dymką.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 234 kcal, 32 g białka, 7 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 12 g węglowodanów (w tym 5 g cukru), 2 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock