



serce **na nowo**

**Pyszne i proste w przygotowaniu.  
Do tego smakują jak u Mamy!**



## Szybkie gołąbki w sosie pomidorowym

Propozycja podania



### SKŁADNIKI (2 porcje):

- mięso z indyka (mielone) – 200 g
- kapusta włoska – 330 g
- ryż biały (parboiled) – 150 g
- cebula – 50 g
- pomidory z puszki – 400 g
- czosnek – 10 g
- olej ryżowy – 10 ml
- natka pietruszki (świeża) – 25 g
- papryka słodka (mielona) – 1 g
- sól himalajska – 1g
- oregano (suszone) – 3 g
- por do związania gołąbków

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Ugotuj ryż.
2. Liście kapusty wrzuc na wrzącą wodę i gotuj do miękkości.
3. Na oleju usmaż cebulę oraz mięso. Wymieszaj z ryżem i natką, dopraw do smaku papryką i solą.
4. Pomidory z puszki wymieszaj ze zmiażdżonym czosnkiem i oregano. Dopraw do smaku.
5. Liście kapusty zawiń z farszem w formie gołąbków i zwiąż wstążką pora.
6. Przełóż do naczynia z sosem i podgrzej.



**Wartość odżywcza 1 porcji: 588 kcal, 14 g tłuszczu, 81 g węglowodanów, 32 g białka**

\* Wartość energetyczna i odżywcza poszczególnych potraw została obliczona na podstawie bazy danych „Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw - Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017, Wydanie IV rozszerzone i uaktualnione”. Opracowała dr Agata Gałdzińska.