

# Gołąbki z kapusty włoskiej z sosem pomidorowo-piernikowym

Czas ogółem **55 min**

Wartości odżywcze (na porcję)

**1.444 kJ / 345 kcal**

Tłuszcz: **18,5 g** Białko: **33,1 g**

Węglowodany: **10,9 g**

## SKŁADNIKI

**2 porcj(e/i)**

**4** duże liście kapusty  
włoskiej  
**1** szalotka  
**1** mały pęczek pietruszki  
**250 g** mielonej wołowiny  
**1 łyżeczka** musztardy  
**0,5 łyżeczka** grubo zmielonego  
pieprzu  
**6 łyżki** Naturalnie warzony sos  
sojowy Kikkoman  
**4** duże pomidory  
**1** mała cebula  
**1** gałązka tymianku  
**200 ml** bulionu warzywnego  
**1 łyżka** przecieru pomidorowego  
cukru  
przyprawy do piernika  
(lub odrobina mielonego  
cynamonu i imbiru)

## PRZYGOTOWANIE

### Krok 1

Blanszuj liście kapusty we wrzącej osolonej wodzie przez ok. 3 minuty. Opłucz pod zimną wodą i odetnij niepotrzebną część łodygi. Obierz i drobno posiekaj szalotkę. Pietruszkę umyj i drobno posiekaj. Wymieszaj mięso mielone, szalotkę, pietruszkę, musztardę i pieprz. Dopraw odrobiną naturalnie warzonego sosu sojowego. Mięso rozłóż na liściach kapusty, zwiń ciasno i zwiąż sznurkiem kuchennym.

### Krok 2

Umyj pomidory, usuń łodygi i grubo posiekaj. Cebulę obierz i drobno posiekaj. Oderwij liście tymianku z łodygi. Umieść wszystko w naczyniu żaroodpornym. Wlej bulion, na wierzchu ułóż gołąbki i piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 40 minut, od czasu do czasu obracając. Rozłóż gołąbki na talerzach i zredukuj pozostały płyn. Dopraw go przecierem pomidorowym, cukrem i przyprawą do piernika. Polej nim gołąbki. Podawaj z puszystym puree ziemniaczanym.