

Gołąbki wegetariańskie z kaszą jaglaną i szpinakiem

Przepis dodany przez użytkownika Kotek_kłopotek

Gołąbki dla wegetarian i nie tylko.

Czas przygotowania: 60 minut

Ilość porcji: więcej niż 6

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- główka kapusty (najlepiej włoskiej) - 1 szt.
- kasza jaglana - 1,5 szkl.
- paczka mrożonego szpinaku - 1 szt.
- cebula - 1 szt.
- jajko - 1 szt.
- przyprawy(sól, pieprz, czosnek w granulach) - szczypta(y)

Etapy przyrządzania:

1. Kapustę sparzyć we wrzątku. Cebulę drobno posiekać i zeszklić. SZpinak odparować na patelni. Do ugotowanej kaszy dodać cebulę jajo i szpinak, wszystko dobrze wymieszać doprawić solś, pieprzem (OPCJONALNIE czosnkiem). Gotowy farsz nakładać na liście kapusty i zawijać. Gołąbki przełożyć do niskiego garnka, podlać wodą lub bulionem i wstawić do piekarnika. Zapiekać ok. 40.minut.

