



Holiszki

NADZIEWANE MIĘSEM LIŚCIE KAPUSTY

Wprowadzenie

Gołąbki, jak wszystkie faszzerowane warzywa, największą popularnością cieszą się w trakcie Święta Szałasów – Sukot. Przygotowywane od Mińska po Marakesz, posiadają swoje lokalne odmiany. Farsz zawija się zarówno w liście kapusty, jak i w boćwinę, czy liście winogron. Przepisy z wykorzystaniem kiszzonej kapusty są szczególnie popularne na Węgrzech.

SKŁADNIKI (6 PORCJI)

- 1 główka kapusty
- ½ kg mielonej, tłustej wołowiny
- 2 cebule
- 2 ząbki czosnku
- 1 opakowanie macy 200 g
- 400 g ugotowanego pęczaku lub ryżu
- 400 ml sosu pomidorowego
- 1 cebula
- olej roślinny
- 300 g kiszzonej kapusty
- 1 łyżka słodkiej kapusty
- kapusta pozostała z zawijania gołąbków
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- sól i pieprz

Sposób przygotowania

• Krok 1

Oстрыm nożem natnij kapustę głęboko dookoła głąba tak, żeby oddzielić od siebie liście. Włóż kapustę do dużego garnka głąbem do dołu, zalej wodą, przykryj pokrywką, doprowadź do wrzenia.

• Krok 2

Gotuj ok. 20-30 min, aż liście zmiękną i zaczną same się oddzielać. Ostrożnie przetłóć kapustę na durszlak i zostaw do ostygnięcia.

• Krok 3

Przygotuj farsz: macę zalej gorącą wodą i mocz aż całkowicie zmięknie, następnie odciśnij. Zetrzyj cebulę i czosnek na najmniejszych oczkach, dodaj do mięsa razem z macą, pęczakiem i papryką, dopraw

solą i pieprzem, dokładnie wymieszaj.

• **Krok 4**

Liście kapusty delikatnie oddziel od siebie.

Wybierz największe liście. Dwa odłóż, pozostałymi wyłóż dno naczynia do zapiekania. Najmniejsze listki posiekaj i zostaw do sosu a średnie zostaw do zawijania gołąbków.

• **Krok 5**

Na środek każdego liścia nałóż łyżkę farszu i zacznij zwijać w rolkę.

• **Krok 6**

Zawiń dwa końce rolki, tak aby powstały małe koperty.

• **Krok 7**

Przygotuj sos: cebule pokrój w pióra i zeszklij na oleju, dodaj posiekaną kapustę gotowaną i kiszoną, zalej 200 ml wody, przykryj i duś ok. 30 min. Dodaj sos pomidorowy, zamieszaj i zalej gołąbki.

• **Krok 8**

Włóż holiszki do piekarnika, ustaw temperaturę na 160°C i piecz przez ok. 2 godziny. Następnie przykryj odłożonymi liśćmi kapusty, zwiększ temperaturę do 180°C i zapiekaj przez kolejną godzinę. W wersji wegetariańskiej mięso można zastąpić zieloną lub czerwoną soczewicą.

Smacznego!