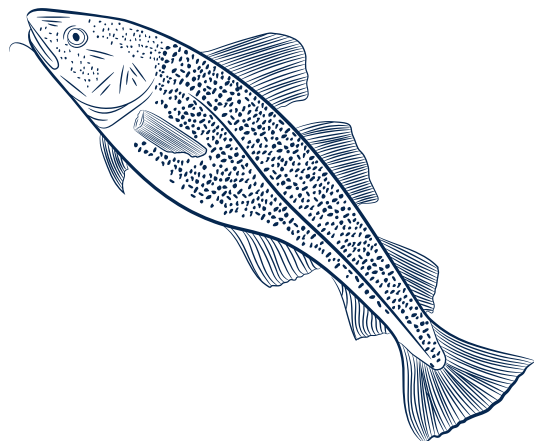


Gołąbki z sandaczem

Składniki:

1 szalotka	zblanszowane liście kapusty
1 młoda marchewka	1 pomidor
50 ml oliwy	1 liść laurowy
koperek	sos pomidorowy
natka pietruszki	pieprz
100 g kaszy perłowej wiejskiej	sól
1 sandacz	bulion
100 g gotowanych ziemniaków	100-200 g jogurtu
skórka z cytryny	opcjonalnie 1 jajko
szczypta papryki ostrej	



Sposób przygotowania:

1. Zmielonego surowego sandacza wymieszać z ugotowaną na 3/4 kaszą, skarmelizowaną cebulą, skórką z cytryny, pieprzem, solą i odrobiną ostrej papryki.
2. Posiekać drobno natkę pietruszki i koperek, a następnie dodać do farszu.
3. Do wymieszanego farszu można wbić jedno jajko.
4. Liście kapusty krótko obgotowujemy i wycinamy tzw. „gåłb”.
5. Zawinąć farsz w zblanszowane liście kapusty.
6. Tak przygotowane gåłbki wyłożyć w naczyniu żaroodpornym. Do tego dodać pokrojone pomidory i świeży liść laurowy.
7. Całość przykryć folią aluminiową i włożyć do pieca na 30-40 minut.
8. W oddzielnym garnku połączyć bulion, pomidory, sól, ostrą paprykę i pieprz w celu zrobienia sosu.
9. Upieczone gåłbki podawać z ugotowanymi ziemniakami, domowym sosem pomidorowym oraz jogurtem.

