

CYKORIOWE GOŁĄBKI

Stopień trudności:



Średni

Czas przygotowania:



60 min



Składniki:

2 duże cykorie,
0,5 kg mięsa mielonego,
100g ryżu,
przecier pomidorowy,
1 cebula,
szczypiorek lub por (do związania)
oregano, tymianek, papryka,
sól i pieprz,
śmietana - opcjonalnie.

Przygotowanie:

Mięso włożyć do większej miski. Ryż ugotować, ostudzić i dodać do mięsa. Cebulę obrać, zetrzeć na tarce, dodać do mięsa z ryżem. Doprawić solą (około pół łyżeczki), pieprzem (1/4 łyżeczki). Wszystko wymieszać i dobrze wyrobić dłonią. Uformować niewielkie podłużne kotlety. Uformowane kotlety układamy na jednym

liściu cykorii i przykrywamy drugim. Zwią



Dno dużego i najlepiej szerokiego garnka wyłożyć liśćmi cykorii (małymi z środka główki). Na wierzchu ułożyć gołąbki. Zagotować bulion w innym garnku i zalać nim gołąbki. Przykryć i gotować przez około **30 minut**. W czasie gotowania nie mieszać gołąbków.

Wywar z gołąbków przelać do innego garnka. Dodać przecier pomidorowy oraz mąkę rozmieszaną wcześniej z kilkoma łyżkami zimnej wody. Zagotować, doprawić solą, pieprzem, suszonym oregano, tymiankiem i papryką. Gotować przez 10 minut bez przykrycia.

Jeśli dodajemy śmietanę należy rozprowadzać ją stopniowo z sosem, dodając go po łyżce do śmietany jednocześnie mieszając. Przebrać do garnka z gołąbkami i gotować całość przez kilka minut na małym ogniu.

SPRAWDŹ POZOSTAŁE PRZEPISY.



SAŁATKA Z CYKORII Z FETA



CYKORIA Z JOGURTEM I TRUSKAWKAMI



ŁÓDECZKI Z SUROWEJ CYKORII



SURÓWKA Z CYKORII Z JABŁKIEM I KETCHUPEM



ZAPIEKANKA Z SZYNKA po belgijsku



Sałatka z niebieskim serem



Koktail warzywny



Cykoriowe łódeczki z tuńczykiem i ryżem.



Łódeczki z brokołem i serem.



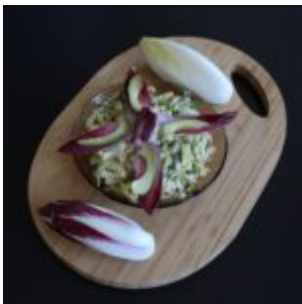
Zupa krem z cykorii.



Sałatka z cykorii i kurczaka



Letni koktajl z cykorii



Sałatka z cykorii, jajka i awokado



Słodka sałatka z cykorii i mandarynek.



Łódeczki z jajem.



Cykoriowe bolidy F1



Sałatka z cykorii z
brzoskwinia i migdałami