

Przepis na gołąbki rybne □

Dzisiaj przedstawiam Wam nietypowy przepis na gołąbki. Mój przepis na gołąbki rybne urodził się całkiem spontanicznie. Eksperyment, który uważam za udany.

Tradycyjny przepis na gołąbki zawiera: mięso wieprzowe, kapustę włoską lub pekińską, sos pomidorowy. Ja całkowicie to wyróciłem do góry nogami.

Składniki na gołąbki rybne

- czerwona kapusta
- 0.50kg filet z ryby (ja kupiłem mrożone filety z flądry)
- ryż z warzywami – woreczki po 125g
- śmietana 12% 400g
- przyprawy pieprz i sól, przyprawa do ryby, tymianek
- czosnek – dwa ząbki

Jak wykonać gołąbki rybne w czerwonej kapuście?

Obieramy naszą kapustę na pojedyncze liście i parzymy je ok 5 min we wrzątku. Wodę do której wrzucamy nasze liście solimy.



Kupiłem ryż już suszonymi warzywami. Ugotowałem jedną torebkę i odstawiłem do wystygnięcia.



W międzyczasie odmrożone filety posypałem przyprawą do ryb i wstawiłem do piekarnika na 180C – 30 minut.



Po upieczeniu całość łączymy i zostawiamy do ostygnięcia.



Sos wykonujemy ze śmietany 12% dodając pieprz i sól oraz czosnku.

Całość zawijamy i układamy w naczyniu żaroodpornym. Zalewamy sosem i wstawiamy na 30 minut do piekarnika.



Smak bardzo wyborny, dla wegemaniaków to idealne rozwiązanie na danie główne. Mam nadzieje, że te smaki, które połączyłem nie jednej osobie przypadną do gustu. Smacznego



wege gołąbki z rybą przepis