



Wino Toskanii

Involtini di pollo e verza all'arance - gołąbki z kurczaka w pomarańczowym sosie

Składniki na 4 osoby:

- 5 dużych liści kapusty włoskiej
- 400 g mielonego mięsa z kurczaka
- 4 kromki chleba
- mleko do namoczenia chleba
- 1 jajko
- 60 g startego parmezanu
- sól
- pieprz
- 1 pomarańcza (sok i skórka)
- 1 łyżka dżemu z pomarańczy
- 1 łyżeczka musztardy
- oliwa z oliwek
- 1 ząbek czosnku

Przygotowanie:

Odetnij skórkę z chleba, namocz go w mleku i porwij na strzępy. W dużej misce wymieszaj mięso, chleb, jajko i starty parmezan. Dodaj skórkę pomarańczową, dopraw solą i pieprzem i wstaw na 10 minut do lodówki. Z kapusty wytnij twarde głąb. Następnie zanurz główkę na 10 minut w garnku z gotującą się wodą. Dzięki temu kapusta się sparzy i jej liście zmiękną, co ułatwi zawijanie gołąbków.

Umieść obfitą łyżkę farszu na środku każdego liścia i zawiń gołąbki. W małej misce wymieszaj sok z pomarańczy z musztardą i dżemem. Jeśli wyda Ci się zbyt gęsty, rozcieńcz go odrobiną wody.

W rondlu rozgrzać oliwę i podsmaż ząbek czosnku. Dodaj gołąbki pamiętając, że musisz zrumienić je obustronnie na małym ogniu. Wlej przygotowany sos pomarańczowy, przykryj pokrywką i gotuj około godziny, aż kapusta będzie miękka. Dodaj sól i pieprz do smaku.

Podawaj gołąbki na gorąco, polewając sosem z gotowania. Buon appetito!