

Tureckie gołąbki z kapustą – przepis na tradycyjną sarmę

Tureckie gołąbki z kapustą, znane lokalnie jako **sarma** lub **lahana sarması**, stanowią fundamentalny element tureckiej tradycji kulinarnej, sięgającej czasów Imperium Osmańskiego. W przeciwieństwie do innych wariantów śródziemnomorskich, tureckie gołąbki charakteryzują się wyjątkowym połączeniem przypraw, gdzie dominuje **sumak**, **mięta** oraz **czarny pieprz**. Tradycyjnie przygotowywane na specjalne okazje rodzinne, symbolizują gościnność i wspólnotę. Historycznie, danie to ewoluowało z kuchni pałacowej do domowej, stając się nieodłącznym elementem świąt religijnych, szczególnie podczas Ramadanu i Kurban Bayram.

Przygotowanie sarmy to proces przekazywany z pokolenia na pokolenie, gdzie każda rodzina posiada własne niuanse receptury, zachowując jednak kluczowe elementy tradycji.

Techniki i składniki charakterystyczne dla tureckiej wersji

Autentyczne tureckie [gołąbki](#) wyróżniają się specyficznym sposobem przygotowania kapusty. Liście **białej kapusty** są najpierw blanszowane w wodzie z dodatkiem soku z cytryny, co nadaje im elastyczność i subtelną kwasowość. Farsz tradycyjnie składa się z mieszanki **ryżu bulgur** (nie zwykłego białego ryżu), **mielonej jagnięciny**, **cebuli**, **czosnku**, **pomidorów** oraz mieszanki ziół, gdzie kluczową rolę odgrywa **świeży koperek** i **natka pietruszki**.

W regionie Morza Czarnego popularna jest wersja z dodatkiem melasy z granatów (nar ekşisi), nadającej gołąbkom charakterystyczny słodko-kwaśny profil smakowy.

Technika zawijania różni się od innych wariantów – tureckie gołąbki są znacznie cieńsze i dłuższe, przypominające kształtem palce. Gotowanie odbywa się powoli, w głębokim rondlu, gdzie gołąbki układane są ciasno, warstwa po warstwie, a następnie zalewane mieszanką wody, oliwy z oliwek i soku z cytryny. Na wierzchu umieszcza się talerz, który dociska gołąbki podczas gotowania, zapobiegając ich rozwinięciu.

W naszej firmie Multi Cook specjalizujemy się w produkcji mrożonych gołąbków przygotowanych zgodnie z autentycznymi tureckimi recepturami. Dbamy o najwyższą jakość składników i tradycyjne metody produkcji, dzięki czemu nasze półprodukty zachowują autentyczny smak i aromat charakterystyczny dla kuchni tureckiej.

Krok po kroku: przygotowanie tureckich gołąbków z kapustą

Niezbędne składniki i alternatywy

Do przygotowania autentycznych tureckich gołąbków (*lahana sarması*) potrzebujesz:

- 1 główki kapusty włoskiej (można zastąpić kapustą białą)
- 400 g mielonej jagnięciny (alternatywnie: wołowina lub mieszanka mięs)
- 150 g ryżu okrągłozłazarnistego
- 2 cebule
- 4 łyżki koncentratu pomidorowego
- 2 łyżki pasty paprykowej (biber salçası)
- Świeża mięta, natka pietruszki i koperek
- Przyprawy: sumak, czarny pieprz, cynamon, słodka papryka
- Oliwa z oliwek
- Sok z cytryny
- Bulion warzywny lub drobiowy

Alternatywy składnikowe: W autentycznej kuchni tureckiej

jagnięcina jest podstawą, jednak możesz użyć wołowiny lub mieszanki mięs. Wegetariańska wersja zawiera więcej ryżu, rodzyńki, piniole i przyprawy.

Technika przygotowania po turecku

Przygotowanie nadzienia:

1. Podsmażamy drobno posiekaną cebulę na oliwie do zeszklenia
2. Dodajemy mięso mielone i smażymy, rozbijając większe kawałki
3. Wsypujemy przepłukany ryż i smażymy przez 2-3 minuty
4. Dodajemy koncentrat pomidorowy, pastę paprykową i przyprawy
5. Mieszamy z posiekanymi ziołami: miętą, natką i koperkiem
6. *Ważne:* Turecki sekret to dodanie 1 łyżeczki sumaku i szczypty cynamonu

Zawijanie w stylu tureckim:

1. Blanszujemy liście kapusty w osolonej wodzie przez 2-3 minuty
2. Schładzamy w zimnej wodzie i usuwamy twarde części
3. Na każdy liść nakładamy 1-2 łyżki nadzienia
4. Zawijamy najpierw boki do środka, a następnie zwijamy w ciasny rulon
5. *Technika turecka:* Gołąbki powinny być mniejsze i bardziej zwarte niż w tradycji polskiej

Gotowanie i podawanie:

1. Układamy gołąbki ciasno w garnku, szwem do dołu
2. Przykrywamy talerzykiem, aby nie rozwinęły się podczas gotowania
3. Zalewamy bulionem wymieszanym z sokiem z cytryny
4. Dusimy na małym ogniu przez 45-60 minut
5. Podajemy z jogurtem z czosnkiem (*cacık*) i świeżym chlebem

Tureckie gołąbki najlepiej smakują następnego dnia, gdy smaki się przegryzą. Można je przechowywać w lodówce do 3 dni lub zamrozić na okres do 2 miesięcy. Przy odgrzewaniu najlepiej dodać odrobinę bulionu, aby zachowały soczystość.