

Tradycyjne gołąbki po ukraińsku z kaszą gryczaną – smak wschodu

Gołąbki po ukraińsku charakteryzują się przede wszystkim **wyjątkowym połączeniem kasz z mięsem** w nadzieniu. W przeciwieństwie do polskiej wersji, gdzie dominuje ryż, ukraińska odmiana bazuje głównie na kaszy gryczanej lub prosie. Wyróżnia je również **wiekszy rozmiar** oraz luźniejsze zawijanie liści kapusty, co nadaje potrawie charakterystyczny wygląd.

Ukraińskie [gołąbki](#) cechuje też **intensywniejszy aromat ziół** – szczególnie koperku, który jest nieodłącznym elementem tej potrawy. Tradycyjnie przygotowuje się je w **głębokich glinianych naczyniach** zwanych *makitrami*, co pozwala na powolne duszenie i przenikanie smaków.

Kluczowe składniki autentycznych gołąbków po ukraińsku

Kapusta używana w ukraińskich gołąbkach to najczęściej odmiana biała, choć w niektórych regionach stosuje się również kapustę włoską. Liście powinny być **blanszowane krótko**, aby zachowały elastyczność, ale nie straciły struktury. W tradycyjnej wersji wykorzystuje się całe główki kapusty, wydrążone od spodu.

Nadzienie stanowi **mieszanka kaszy gryczanej z mięsem wieprzowym i wołowym** w proporcji 1:1. Kasza powinna być ugotowana *al dente*, aby podczas duszenia nie stała się zbyt miękka. Do mięsa dodaje się **drobno siekaną cebulę podsmażaną na smalcu** oraz **czosnek**, co nadaje wyrazisty smak.

W wersji wegetariańskiej podstawę stanowi **kasza gryczana lub jaglana** z dodatkiem **smażonych grzybów leśnych** (najczęściej

borowików), **marchewki** i **selera korzeniowego**. Całość dopełniają **suszone grzyby**, które nadają intensywny aromat.

Charakterystyczne przyprawy to przede wszystkim:

- **Świeży koperek** w dużych ilościach
- **Czarny pieprz** świeżo mielony
- **Liść laurowy** dodawany podczas duszenia
- **Ziele angielskie**
- **Kminek** (w niektórych regionach)

Tradycyjnie gołąbki po ukraińsku podaje się z **gęstym sosem śmietanowo-pomidorowym** z dodatkiem **świeżych ziół** lub **kwaśną śmietaną** wymieszaną z posiekanym koperkiem. W niektórych regionach serwuje się je również z **sosem grzybowym** na bazie suszonych borowików.

W naszej firmie Multi Cook dbamy o autentyczność receptur, dlatego nasze gołąbki zawierają wyłącznie tradycyjne składniki, bez dodatku konserwantów czy sztucznych wzmacniaczy smaku.

Przygotowanie gołąbków po ukraińsku krok po kroku

Przygotowanie liści kapusty do zawijania

Technika blanszowania to kluczowy element przygotowania idealnych gołąbków po ukraińsku. Aby prawidłowo zmiękczyć liście kapusty, należy:

1. Wydrążyć głąb z główki kapusty ostrym nożem
2. Zanurzyć całą główkę w dużym garnku z wrzącą, lekko osoloną wodą
3. Blanszować przez 3-5 minut, aż zewnętrzne liście zmiękną
4. Delikatnie oddzielać miękkie liście widelcem i odkładać na bok
5. Kontynuować proces, aż wszystkie potrzebne liście będą

miękkie

Alternatywna metoda polega na zamrożeniu całej główki kapusty na 24 godziny, a następnie rozmrożeniu jej – liście staną się elastyczne bez blanszowania.

Dla **kapusty kiszanej** w wersji ukraińskiej:

- Wybieraj kapustę kiszoną w całych liściach, nie szatkowaną
- Dokładnie wypłucz liście z nadmiaru soli, zachowując lekko kwaśny smak
- Osusz na ręczniku papierowym przed użyciem
- Jeśli liście są zbyt kwaśne, namocz je w zimnej wodzie przez 30 minut

Receptura na tradycyjne nadzienie ukraińskie

Proporcje składników w autentycznym ukraińskim nadzieniu to:

- 300 g kaszy gryczanej (ugotowanej)
- 400 g mielonego mięsa (wieprzowina i wołowina w proporcji 1:1)
- 2 cebule (drobno posiekane i zeszkłone)
- 3 ząbki czosnku (przeciśnięte)
- 2 łyżki smalcu lub masła
- Świeże zioła: koperek i natka pietruszki
- Sól, pieprz i odrobina kuminu

Technika mieszania wymaga dokładnego połączenia wszystkich składników ręcznie, ale bez nadmiernego ugniatania, co mogłoby sprawić, że nadzienie stanie się zbyt zwarte.

Przygotowanie kaszy gryczanej do ukraińskich gołąbków:

1. Przepłukać kaszę zimną wodą do momentu, aż woda będzie czysta
2. Prażyć kaszę na suchej patelni przez 2-3 minuty dla

intensywniejszego aromatu

3. Gotować w proporcji 1:2 (kasza:woda) przez około 15 minut
4. Pozostawić pod przykryciem na 10 minut do napęcznienia
5. Ostudzić przed dodaniem do nadzienia

***Wskazówka eksperta:** Prawdziwe ukraińskie gołąbki wyróżniają się większą ilością kaszy gryczanej niż mięsa, co nadaje im charakterystyczny smak i konsystencję. Kasza powinna być lekko niedogotowana, aby zachować strukturę w gotowym daniu.*

Technika zawijania i metody gotowania

Formowanie gołąbków po ukraińsku różni się nieco od polskiej metody:

1. Umieścić około 2 łyżek nadzienia na środku liścia
2. Złożyć boki liścia do środka
3. Zwinąć od strony głąba, formując luźny „pakunek”
4. Ukraińskie gołąbki są zazwyczaj krótsze i bardziej okrągłe niż polskie

Różne kształty obejmują:

- **Klasyczne zawiniątko** – najpopularniejsza forma
- **Sakiewki** – liść zawijany od góry i wiązany nitką z natki pietruszki
- **Mini-gołąbki** – wykorzystujące mniejsze, wewnętrzne liście kapusty

Tradycyjne duszenie w piecu to autentyczna ukraińska metoda:

- Ułożyć gołąbki w głębokim naczyniu żaroodpornym
- Wyłożyć dno naczynka liśćmi kapusty, aby zapobiec przypaleniu
- Zalej sosem pomidorowym z dodatkiem śmietany
- Przykryj i piecz w temperaturze 160°C przez 1,5-2 godziny

Współczesne metody przygotowania obejmują:

- **Piekarnik:** 180°C przez 60-90 minut pod przykryciem
- **Garnek:** duszenie na małym ogniu przez 45-60 minut
- **Slow cooker:** 4 godziny na wysokim ustawieniu lub 6-8 godzin na niskim

Sos pomidorowy z dodatkiem śmietany to charakterystyczny element ukraińskich gołąbków:

1. Zeszklij 1 cebulę na 2 łyżkach masła
2. Dodaj 3 łyżki koncentratu pomidorowego
3. Wlej 500 ml bulionu warzywnego
4. Gotuj na małym ogniu 10 minut
5. Dodaj 200 ml śmietany 18%
6. Dopraw solą, pieprzem i szczyptą cukru
7. Opcjonalnie dodaj 1 łyżkę soku z cytryny dla równowagi smaku