



## Golabki - Poolse gevulde koolrolletjes

Malse koolbladeren gerold rond een vulling van gehakt en rijst, gestoofd in een lichte tomatensaus. Een hartige Poolse ovenklassieker.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
<b>40'</b>	<b>75'</b>	<b>4</b>	<b>Ovenschotel</b>

### Ingrediënten

- 1 witte kool
- 400 g gemengd gehakt
- 100 g rijst
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 ei
- 400 g gezeefde tomaten
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 300 ml runderbouillon

1 tl gedroogde tijm  
2 eetlepel zonnebloemolie  
Peper en zout

## Bereidingswijze

---

- 1.** Kook de rijst beetgaar in 12 minuten en laat afkoelen. Verwarm de oven voor op 180 graden.
- 2.** Snijd de harde kern uit de kool en kook de kool 8 minuten in ruim water. Pel de zachte bladeren er voorzichtig af.
- 3.** Snipper de ui en knoflook, fruit zacht in de olie en laat afkoelen. Meng met het gehakt, de rijst en het ei. Kruid stevig met peper en zout.
- 4.** Leg een lepel vulling op elk koolblad, vouw de zijkanten in en rol op tot pakketjes.
- 5.** Meng de gezeefde tomaten met de tomatenpuree, bouillon en tijm. Giet een laagje in een ovenschaal, leg de rolletjes erin en bedek met de rest van de saus.
- 6.** Dek af met folie en gaar 60 minuten in de oven. Haal de laatste 15 minuten de folie eraf zodat de saus indikt.

---

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)