

Tárkonyos húsos káposzta



Hozzávalók:

10 dkg füstölt szalonna, 20 dkg sonka, 40-50 dkg füstölt oldalas, 1 szál (kb. 20 dkg) parasztkolbász, 3 evőkanál olaj, 2 közepes vöröshagyma, 2-3 gerezd fokhagyma, 1 csapott evőkanál jóféle pirospaprika, 1,2 kg savanyú káposzta, 1 babérlevél, 1 csapott evőkanál szárított tárkonylevél, 1 mokkáskanál őrölt kömény, 1 evőkanál finomliszt, 2 dl tejföl, fél kiskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista

1. A szalonnát kicsi, a sonkát valamivel nagyobb kockákra vágjuk. Az oldalast a csontok mentén négy részre daraboljuk, a kolbászt lehéjazzuk, főszeleteljük. Mindezeket egy lábasban, az olajon kis lángon 8-10 percig pirítjuk.
2. Ezalatt a hagymát és a fokhagymát megtisztítjuk, nagyon finomra vágjuk. A vöröshagymát a húsos alapra szórjuk, 4-5 percig fonnyasztjuk, majd a fokhagymát is beledobjuk. Épp csak „átpörgetjük”, a tűzről lehúzzuk, a pirospaprikával meghintjük.
3. A káposztát, ha túl savanyú, kissé kimossuk és néhány vágással felaprítjuk. A hagymás-húsos alapba keverjük, annyi vizet öntünk rá, hogy éppen ellepje, és nagy lángon fölforraljuk. A babérral, a tárkonnyal és a köménnyel fűszerezzük, lefödve, kis lángon bő 1 óra alatt puhára pároljuk.
4. A lisztet a tejföllel és 1 deci vízzel simára keverjük, egy keveset a káposzta forró levéből belemerünk, majd az ételt ezzel sűrítjük, 2-3 percig forraljuk. Végül a paprikakrémmel tüzesítjük, ha kell, utánaízesítjük.

5 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag: 813 kcal • fehérje: 31,5 gramm • zsír: 69,7 gramm • szénhidrát: 15,0 gramm • rost: 5,0 gramm • koleszterin: 194 milligramm