



Hozzávalók:

12 savanyúkáposzta-levél, 1,5 kg savanyú káposzta, 1 közepes vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 4 evőkanál olaj, 1 csapott evőkanál jóféle pirospaprika, só, 1 kiskanál majoránna, 1 mokkáskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista, 1 főtt, füstölt pulykafelsőcomb (füstölt pulykakolbász is lehet), 1 púpozott evőkanál finomliszt a töltelékhez:

só, 60 dkg pulykafelsőcombfilé, fél fej vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 2 evőkanál olaj, 6-8 evőkanál főtt rizs, 1 tojás, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 kiskanál majoránna, 1 csapott evőkanál

jóféle pirospaprika
a tálaláshoz:
tejföl

1. A töltelékhez a húst kockákra vágjuk, ledaráljuk. A vöröshagymát meg a fokhagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk, és az olajban, közepes lángon kevergetve megfonnyasztjuk, a húshoz adjuk. A rizst és a tojást belekeverjük, kb. fél evőkanálnyi sóval ízesítjük, megborsozzuk, a majoránnával meg a pirospaprikával fűszerezük.
2. A káposztaleveleken végighúzódnó erek vastag részét kivágjuk, hogy hajtogatni tudjuk. A leveleket úgy fordítjuk, hogy a vastag ér velünk szemben legyen, mert így lehet könnyebben feltekerni. Mindegyik közepére töltelékkel halmozunk.
3. A levél egyik oldalát ráhajtjuk, majd felcsavarjuk, végül a másik oldalát a batyuba gyűrögetjük. Az esetlegesen kimaradó töltelékből gombócokat formálunk.
4. A savanyú káposztát aszerint, hogy milyen savanyúan szeretjük, kimossuk. A szálakat át is vághatjuk, hogy ne legyenek túl hosszúak. A hagymát meg a fokhagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk. Az olajat egy nagyobb lábasban kissé megforrósítjuk, és a kétféle hagymát 2 perc alatt megfonnyasztjuk rajta. Félrehúzva a pirospaprikával meghintjük, majd az aprókáposztát belekeverjük. Kb. 1 kiskanál sóval ízesítjük, a majoránnával fűszerezük, a paprikakrémmel tüzesítjük.
5. A főtt, füstölt pulykacombot vagy a füstölt pulykakolbászt beletesszük, majd a káposzta tetején szép sorban elrendezzük a töltelékeket. Annyi vízzel (7-8 deci) öntjük föl, amennyi majdnem ellepi. Felforraljuk, majd az edényt félig letakarjuk, az ételt egyenletes tűzön

puhára főzzük.

6. Közben az edényt néhányszor megrázzuk, nehogy a káposzta letapadjon. Keverni nem lehet, mert akkor a töltelék összetörik. Elfővő levét folyamatosan pótoljuk. Amíg a káposzta fő, a lisztet kb. 1,5 deci hideg vízzel simára keverjük, vagyis habarást készítünk. A kész töltelékeket és a füstölt húst a lábasból kivesszük.

7. Az aprókáposztát a habarással sűrítjük, s néhány percig főzzük. Amikor leve kellően besűrűsödött, a töltelékeket visszahelyezzük. Tálaláskor a töltött káposztához néhány szelet főtt, füstölt húst is rakunk, és tejfölt is kínálunk hozzá.

6 főre

Elkészítési idő: 2 óra 20 perc

Egy adag: 643 kcal • fehérje: 48,4 gramm • zsír: 35,9 gramm • szénhidrát: 31,5 gramm • rost: 6,8 gramm • koleszterin: 164 milligramm