

Magyaros káposzta párolt lapockával



Hozzávalók:

60-70 dkg sertéslapocka, só, őrölt fekete bors, 4 evőkanál olaj, 1 vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 csapott evőkanál jóféle pirospaprika, 1-1 paprika és paradicsom (télen 10 dkg lecsó), 1 kisebb (kb. 1 kg-os) fejes káposzta, 1 csokor kapor, 2 dl tejföl, 2 evőkanál finomliszt (Graham-liszt vagy zabpehelyliszt is lehet)

1. A lapockát egyben megmossuk, a nedvességet leitatjuk róla, majd 1 kiskanál sóval meg 1 mokkáskanál borssal bedörzsöljük. Ezután egy lábasban, a kissé megforrósított olajon köröskörül megpirítjuk (akkor jó, ha mindenhol kifehéredik), és lecsöpögtetve tányérra tesszük.
2. A kétféle hagymát megtisztítjuk, fölaprítjuk, és a hús elősütésénél visszamaradó olajban 2-3 perc alatt üvegesre sütjük. A tűzről lehúzva a pirospaprikával meghintjük, majd 5 deci vízzel fölöntjük.
3. A lapockát belefektetjük, a kis kockákra vágott paprikát, paradicsomot beleszórjuk, és lefödve, kis lángon kb. 40 percig pároljuk.
4. Ezalatt a káposztát megtisztítjuk, kitorzsázzuk, a fejet nagyobb (3 centis) kockákra vágjuk. A húshoz adjuk, a fölaprított kaporral fűszerezzük, 2-3 deci vizet ráöntünk, megsózzuk és lefödve kis lángon puhára pároljuk - ez kb. 35 perc.
5. A tejfölt a liszttel simára keverjük, egy keveset a forró léből belemerünk, végül a káposztát ezzel sűrítjük. 2-3 percig forraljuk. Tálaláskor a rostjaira merőlegesen fölszeletelt húst a káposzta tetejére rakjuk.

Jó tanács

- Pulykacombot vagy szárnyat is készíthetünk így.
- Letakarva hűtőszekrényben 4-5 napig eláll.
- Külön a pecsenye is, a káposzta is lefagyasztható.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 50 perc

Magyaros káposzta párolt lapockával

Egy adag: 727 kcal • fehérje: 34,1 gramm • zsír: 52,5 gramm • szénhidrát: 29,4 gramm • rost: 8,9 gramm • koleszterin: 128 milligramm