

Kelkáposzta „lapcsánka”



Hozzávalók:

1 kg kelkáposzta, só, 10 dkg puffasztott barna rizs, 6-7 evőkanál finomliszt (Graham-liszt vagy tönkölyliszt is lehet), 4 tojás, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, fél mokkáskanál őrölt köménymag, 1 kiskanál ételízesítő por
a sütéshez:
7 evőkanál olaj

1. A kelkáposzta foltos külső leveleit lefejtjük, majd a fejet először kitorzsázzuk, azután kisujnyi csíkokra metéljük. Enyhén sózott, forrásban lévő vízben 5 percig főzzük, leszűrve hűlni hagyjuk.
2. Jól lecsöpögtetve a többi hozzávalóval összekeverjük, 10 percig pihentetjük. Egy serpenyőben 2-3 evőkanál olajat forrósítunk, a káposztás masszából jó 1-1 evőkanálnyit erre a közepesen forró olajra „szaggatunk”, de nedves kézzel is formálhatjuk. Kanállal a tetejüket kissé ellapítjuk. 2-3 percig sütjük, majd átforgatva a másik oldalukat is átsütjük.
3. Szalvétára szedve a felesleges zsiradékot leitatjuk róla. Kb. 20 db lesz belőle. Önmagában is kitűnő, de tejjel meglocsolva, reszelt sajttal behintve még finomabb.

4 főre

Elkészítési idő: kb. 50 perc

Egy adag: 421 kcal • fehérje: 20,2 gramm • zsír: 16,4 gramm • szénhidrát: 48,1 gramm • rost: 8,0 gramm • koleszterin: 274 milligramm