

Gombás húsos káposztástekercs



Forrás:
Legyen a konyha öröge!
Fotó: Balogh Tamás

kiskanál ételízesítő por
a tetejére:
kb. 4 dl tejföl, pirospaprika

Hozzávalók:

1 szép fej édeskáposzta (igazából 12 levél kell róla), só, 15 dkg + 12 vékony szelet húsos szalonna (sliced bacon), 2 vöröshagyma, 2-3 ág halványzeller (ez el is maradhat), 1 nagy sárgarépa, 3 evőkanál olaj, 3 gerezd fokhagyma, 60 dkg csiperkegomba, 3 zsemle, tej (víz) a zsemle áztatásához, 60 dkg darált hús, 3 tojás, fél kiskanál őrölt fekete bors, 1 púpozott evőkanál apróra vágott metélőhagyma, 2 dl tejföl, 2 púpozott evőkanál finomliszt, 1

1. A káposztát kitorzsázzuk, majd a fejet forrásban lévő, enyhén sós vízbe tesszük. Ha fellazulnak a fejről a levelei, egyenként leszedetünk 12 nagyobbat, a többi káposztát pedig más étel készítéséhez eltesszük.
2. A zöldségeket megtisztítjuk, a hagymát finomra, a zellerszárat apróra vágjuk, a sárgarépát lereszeljük. Kb. 15 deka szalonnát apróra vágunk, és a zöldségekkel együtt az olajon megpirítjuk. A zúzott fokhagymával fűszerezük, majd rádobjuk a folszeletelt gombát is, és így pirítjuk-pároljuk tovább kb. 10 percig.
3. A zsemleket hideg tejbe áztatjuk, majd kifacsarjuk, és a zöldséghez adjuk. Ezután a darált hússal és a tojásokkal összedolgozzuk, megsózzuk, megborsozzuk, a metélőhagymával fűszerezük. A masszát kettévesszük.
4. A káposztalevek középső vastag részét kivágjuk (elvékonyítjuk) és hatot téglalap formában két sorban egymás mellé rakunk úgy, hogy a szélek fedjék egymást. A húsos massa felét egy vastagabb csíkban rátesszük, majd az egészet feltekerjük. (Készülhet úgy is, hogy a húsos gombás masszát vastagon elkenjük a leveleken, ezután tekerjük föl.) A többi hozzávalóból még egy káposztaroládot készítünk. Mindkettőt körbetekerjük húsos szalonnaszeletekkel, úgy, hogy a szalonnatekerések között kb. 2 centis hézagot hagyunk, ide más kerül.
5. Egy nagy tepsibe fektetjük a tekercsokat – öntünk alá kb. 7 deci vizet, amibe ételízesítőt szórunk. Alufóliával lefedve, közepesen forró sütőben (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 1 órán át sütjük-pároljuk. Ekkor a levét óvatosan átöntjük egy lábasba. A szalonnatekerések közti részt pirospaprikával színezett tejjel meglocsoljuk, majd

visszatoljuk kb. 10 percre a sütőbe.

6. Levét a maradék tejföllel simára kevert liszttel sűrítjük, 2-3 percig forraljuk, ezalatt mártásszerűen besűrűsödik. Tálaláskor a káposztatekercseket vastagon fölszeleteljük, tányérra rakjuk, és ízes mártásával körülöntjük.

8 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag: 738 kcal • fehérje: 33,4 gramm • zsír: 49,9 gramm • szénhidrát: 38,5 gramm • rost: 11,2 gramm • koleszterin: 208 milligramm