

## Debreceni töltött káposzta - Unger Károly mesterszakács receptje



### Hozzávalók:

20 dkg rizs, só, 15 dkg füstölt szalonna, 4 evőkanál olaj, 1 nagy vöröshagyma, 60 dkg darált sertésdagadó, 1 tojás, 1 evőkanál jóféle piros- paprika, 4 gerezd fokhagyma, fél kiskanál őrölt kömény, fél kiskanál őrölt fekete bors, 1 kiskanál majoránna, 12 közepes nagyságú savanyúkáposzta-levél, 1,4-1,6 kg savanyú káposzta, 1 kiskanál csípős Piros Arany vagy 1 mokkáskanál Erős Pista, 6 kisujjni vastag szelet angolszalonna, 3 szál debreceni, 1 csokor

kapor, 2 kis pohár (2×150 gramm) tejföl

1. Kb. 2 decinyi vizet fölforralunk. A megmosott rizst beleszórjuk, kissé megsózzuk, és lefedve félpuhára főzzük, de megfőzhetjük a tésztához hasonlóan bő vízben is. Hűlni hagyjuk. A szalonnát apró kockákra vágjuk, és egy akkora lábasban, amiben majd elfér az egész töltött káposzta, 2 evőkanál olajjal rásegítve, a zsíráját kisütjük. Közben a hagymát finomra aprítjuk, a pörccsödő szalonnára szórjuk, megfonnyasztjuk. A tűzről lehúzzuk, és kb. az egyharmadát, egy kis kisült zsírral egyetemben a rizshez adjuk. Ráarakjuk a darált dagadót, beleütjük a tojást, majd a pirospaprika, a zúzott fokhagyma és a kömény felével, valamint a borssal és a majoránnával fűszerezzük. Teszünk hozzá 1 kiskanál sót is, és az egészet jól összekeverjük.
2. A káposztalevelek vastag erét elvékonyítjuk, hisz csak így lehet hajtogatni, majd a húsos masszával megtöltjük. Ha maradna a tölteléből, akkor abból gombócokat formálunk.
3. Az aprókáposztát ha túl savanyú vagy sós kimossuk, különben nem kell! Néhány vágással rövidebbre aprítjuk. A lábasban maradó szalonnás hagymát a pirospaprikával megszórjuk, a tűzre visszatesszük. Kevergetve megforrosítjuk, majd azonnal, - nehogy megégjen -, fölöntjük jó 1 liter vízzel. Ráarakjuk az aprókáposztát, a maradék köménnyel és zúzott fokhagymával fűszerezzük, a Piros Arannyal tüzesítjük. Sózni egyelőre nem kell, a káposzta általában úgy is elég sós. Tetején elrendezzük a töltelékeket. Az angolszalonna szeletek húsos részét a bőréig 1 centinként bevágjuk, ha kisül a zsírja, úgy néz majd ki, mint a kakastaréj. A töltelékek közé bújtatjuk. Nagy lángon fölforraljuk, majd leföldjük, és kis lángon bő 1,5 óra alatt puhára főzzük. Közben néha néha megrázzuk a lábast, ránézünk a káposztára, hogy mennyi leve van, és ha kell, ráöntünk egy kis vizet.
4. Amikor kész, a töltelékeket és a szalonnaszeleteket a lábasból kivesszük, letakarva melegen tartjuk. A debreceniket lapjában kettévágjuk, az aprókáposztához adjuk, 10 percig

## Debreceni töltött káposzta - Unger Károly mesterszakács receptje

főzzük, majd ezt is kiemeljük a töltelékhez. A kaprot finomra vágjuk, a tejfölt kiskanállal kikeverjük, együtt a káposztához adjuk, pár percig forraljuk, ha kell, utanasózzuk, fűszerezzük.

5. A puha debrecenink domború felét sűrűn beirdaljuk, majd a félretett szalonnaszeletekkel együtt, a maradék 2 evőkanál olajon pirosasra sütjük. Tálaláskor a töltött káposztát tányérokra rakjuk, a sült debrecenit és szalonna kakastaréjokat a töltelékhez támasztjuk.

6 főre

Elkészítési idő: 2 óra 30 perc

Egy adag: 1055 kcal • fehérje: 31,4 gramm • zsír: 84,7 gramm • szénhidrát: 41,1 gramm • rost: 7,7 gramm • koleszterin: 206 milligramm