



Hozzávalók:

1 kisebb (kb. 1 kg-os) fejes káposzta, 10 dkg császárszalonna, 2 evőkanál olaj, 1 nagy vöröshagyma, 1 csapott evőkanál jóféle piros paprika, 1-1 húsos zöldpaprika és paradicsom, 1 csapott evőkanál só, 2 gerezd fokhagyma, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 mokkáskanál csípős Piros vagy Erős Pista nyers, 2 dl tejföl, 1 evőkanál finomliszt (Graham-liszt vagy zabpehelyliszt is lehet), 1 csokor kapor a töltelékhez:

40 dkg sertéslapocka, 1 tojás, 5 evőkanál főtt rizs, 1 csapott kiskanál só, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 mokkáskanál jóféle piros paprika, 1 gerezd zúzott fokhagyma

1. A megtisztított káposztát kitorzsázzuk, 8 szép levelet a fejről lefejtünk és leforrázunk. Könnyen előfordulhat, hogy a káposzta túl roppanós, a levele törik. Ilyenkor az egész fejet 8-10 percre forrásban lévő vízbe rakjuk, és ahogy puhulnak, egyesével lefejtjük róla a leveleket. Ezután lecsöpögtetjük. A többi káposztát nagy (3 centis) kockákra vágva félretesszük.
2. A sertéslapockát ledaráljuk, a többi töltelékhez valóval összedolgozzuk, és a leforrázott levelekbe töltjük, éppen úgy, mintha hagyományos töltött káposztát főznénk.
3. A szalonnát kis kockákra vágjuk, egy lábasban az olajon a zsírt kisütjük, és a felaprított hagymát megpirítjuk rajta. A tűzről lehúzáva a piros paprikával megszórjuk, elkeverjük, és azonnal kb. 8 deci vizet öntünk rá. A kicsumázott paprikát meg a paradicsomot (télen 10 dekányi lecsót) apróra vágjuk, a fölkockázott káposztával a hagymás léhez adjuk. Megsózzuk, a zúzott fokhagymával meg az őrölt borszal fűszerezünk, a paprikakrémmel tüzesítjük, - a szalonna bőrkéjét is belefőzhetjük -, és a töltött káposztákat a tetejére rakjuk. Egy kicsit le is nyomkodjuk, hogy a lé ellepje.
4. Felforraljuk, majd az edényt félig letakarva a káposztát egyenletes kis lángon 50 perc -1 óra alatt puhára főzzük. Időközben a lábast néhányszor ide oda forgatva megrázzuk, nehogy a káposzta letapadjon. Keverni nem szabad, mert akkor a töltelék összetörhet. Ha kell, elfőtt levét vízzel folyamatosan pótoljuk.
5. A kész töltelékeket a lábasból kivesszük. A tejfölt a liszttel simára keverjük, egy keveset a forró léből is belemerünk, majd a visszamaradt káposztát ezzel sűrítjük. 2-3 percig forraljuk, végül az apróra vágott kaporral megszórjuk. Aki szereti, csomborral (borsikafűvel) is

fűszerezheti. Egy-egy darab kolbászt vagy virslit is süthetünk a tetejére.

Jó tanács

- Darált pulykafelsőcomb-filéből ugyanígy készíthetjük.
- Hús helyett 15 dkg ételízesítő vízbe áztatott, majd kifacsart szójagranulátummal is készíthetjük.
- Letakarva hűtőszekrényben 5 napig eláll.
- Lefagyasztható.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag: 664 kcal • fehérje: 27,4 gramm • zsír: 46,3 gramm • szénhidrát: 34,5 gramm • rost: 8,0 gramm • koleszterin: 197 milligramm