



Hozzávalók:

2 dl (kb. 20 dkg) rizs, 4 dl víz, só, 1 szép fej (1,4 kg) kelkáposzta, 2 közepes vöröshagyma, 4-5 gerezd fokhagyma, 4 evőkanál olaj, 70 dkg darált sertéshús, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 kiskanál jóféle piros paprika, 1 kiskanál majoránna, fél kiskanál csípős Piros Arany vagy feleannyi Erős Pista, 2 evőkanál tejföl, 2 tojás

a tepszi kikenéséhez:

2 evőkanál olaj, 2 evőkanál zsemlemorzsa (ez el is maradhat)

a tetejére:

2 dl tejföl, 1 mokkáskanál jóféle piros paprika, fél mokkáskanál őrölt fekete

bors, fél kiskanál só
a tálaláshoz: tejföl

1. A rizst átválogatjuk, megmossuk, majd a forrásban lévő vízbe szórjuk. Kissé megsózzuk, és lefödve, kis lángon addig pároljuk, míg a leve el nem fő. Ekkor a tűzről lehúzzuk, a fedő alá egy duplán hajtogatott konyharuhát teszünk, és a rizst így, a saját gőzében hagyjuk teljesen megpuhulni. (Készíthetjük a párolt rizshez hasonlóan is: olajon megforrósítva és ezután fölöntve a forró vízzel.)
2. A kelkáposztát kitorzsázzuk, leveleire bontva megmossuk, majd enyhén sózott vízben 10 percig főzzük. Ezután leszűrjük, jól lecsöpögtetjük. A hagymát meg a fokhagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk. Az olajon a vöröshagymát megfonnyasztjuk, majd a fokhagymát is megfuttatjuk rajta.
3. A húst hozzáadjuk, és kevergetve, közepes lángon 10 percig pirítjuk. 1 kiskanál sóval, a borssal, a piros paprikával meg a majoránnával fűszerezzük, a paprikakrémmel tüzesítjük. Kissé hűlni hagyjuk, majd a puha s szintén kihűlt rizszel, a tejjel meg a tojásokkal összedolgozzuk.
4. Egy kb. 20×30 centis, magas falú tepsit vagy tűzálló tálat kiolajozunk, morzsával behintjük, a kellevelek felét egyenletesen beleterítjük. A húsos-rizses masszát ráhalmozzuk, végül a maradék kellel beborítjuk.
5. A tetejére való tejjel a piros paprikával meg a borssal fűszerezzük, enyhén megsózzuk, a rakott kel tetejére kenjük.

6. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 160 °C) 50 percig sütjük. Kockákra vágva, tejjel meglocsolva tálaljuk.

Jó tanács

- Sertéshús helyett pulykacombfilével is készíthetjük.
- A vegetáriusok hús helyett 25 deka ételízesítő vízbe áztatott, majd kifacsart szójagranulátumot is használhatnak hozzá.
- Letakarva hűtőszekrényben 4-5 napig eláll.
- Lefagyasztható.

6 főre

Elkészítési idő: 1 óra 40 perc

Egy adag: 780 kcal • fehérje: 35,9 gramm • zsír: 52,1 gramm • szénhidrát: 41,7 gramm • rost: 7,1 gramm • koleszterin: 216 milligramm

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.