



Hozzávalók:

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

a tepsikikenéséhez:

2 evőkanál olaj

a tetejére:

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

a tálaláshoz:

tejföl

1. A rizst átválogatjuk, megmossuk majd a forrásban lévő vízbe szórjuk. Kissé megsózzuk, és lefődvé, kis lángon addig pároljuk, míg a leve el nem fő. Ekkor a tűzről lehúzzuk, fedele alá egy duplán hajtogatott konyharuhát teszünk, és a rizst így, a saját gőzében hagyjuk teljesen megpuhulni.
2. A káposztát, egy kevés vizet aláöntve, lefődvé kb. 30 perc alatt roppanósra főzzük, leszűrjük, lecsöpögtetjük.
3. A hagymát meg a fokhagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk. Egy lábasban az olajon a vöröshagymát megfonnyasztjuk, majd a fokhagymát is megfuttatjuk rajta. 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, azután a puha s szintén kihűlt rizzsel, a tejföllel meg a tojásokkal összedolgozzuk.
4. Egy kb. 20×30 centis, magas falú tepsit vagy tűzálló tálat kiolajozunk, és a káposzta felét egyenletesen beleterítjük. A húsos-rizses masszát ráhalmozzuk, végül a maradék

káposztával beborítjuk. A tetejére való tejfölt a pirospaprikával meg a borssal fűszerezzük, - kicsit sózhatjuk is -, és a rakottas tetejére kenjük.

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

Jó tanács

- Sertéshús helyett pulykacombfilével is készíthetjük.
- A vegetáriusok hús helyett 25 deka ételízesítő vízbe áztatott, majd kifacsart szójagranulátumot is használhatnak hozzá.

6 főre

Elkészítési idő: 1 óra 40 perc

Egy adag: 643 kcal • fehérje: 48,4 gramm • zsír: 35,9 gramm • szénhidrát: 31,5 gramm • rost: 6,8 gramm • koleszterin: 164 milligramm