



Hozzávalók:

60 dkg bőr nélküli pulykacombfilé, 10 dkg füstölt szalonna, 2 evőkanál olaj, 1 vöröshagyma, 1 csapott evőkanál jóféle pirospaprika, 2 gerezd fokhagyma, frissen őrölt fekete bors, só, 1 kisebb (kb. 1 kg-os) fejes káposzta, 2 dl tejföl, 2 evőkanál finomliszt

1. A pulykahúst 2-2,5 centis, a szalonnát 3-4 milliméteres kockákra vágjuk. Utóbbi egy lábasban, az olajat is ráöntve üvegesre sütjük. A hagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk, a pörccsödő szalonnára dobjuk, kevergetve megfonnyasztjuk. Hozzáadjuk a húst, fehéredésig pirítjuk, majd a pirospaprikával meghintjük. Elkeverjük, 5 deci vízzel fölöntjük. A zúzott fokhagymával és egy kevés borssal fűszerezük, kezdésképpen 1 kiskanálnyi sót szórunk bele, lefödve, kis lángon 30 perc alatt félpuhára főzzük.
2. Ezalatt a káposztát megtisztítjuk, kitorzsázzuk, a fejet kisujjni széles laskára metéljük. A majdnem puha húshoz adjuk, 2-3 deci vizet ráöntünk, lefödve kis lángon puhára pároljuk - ez 30-35 perc.
3. A tejfölt a liszttel simára keverjük, egy keveset a forró léből belemerünk, végül a húsos káposzta levét ezzel sűrítjük. 2-3 percig forraljuk, utána sózzuk, fűszerezük. Aki szereti, finomra vágott kaporral is fűszerezheti.

Jó tanács

- Sertés, birka vagy borjúhúsból ugyanígy készíthetjük, csak kalkuláljunk azzal, hogy ezeknek több főzési idő kell.

4 főre

Elkészítési idő: bő 2 óra

Egy adag: 710 kcal