



Hozzávalók:

1 kisebb fej káposzta (tisztítva mérve kb. 1 kg), só, 1 mokkáskanál őrölt köménymag, 1 púpozott mokkáskanál csombor vagyis borsikafű (a friss még zamatosabb), 70 dkg sertésoldalas, 10 dkg füstölt szalonna, 1 vöröshagyma, 1 nagy gerezd fokhagyma, 1 púpozott evőkanál finomliszt (ez el is hagyható, lásd a jó tanácsnál), 1 mokkáskanál jóféle pirospaprika

1. A félbevágott káposztát - miután kitorzsáztuk - kisujjnyi szélesen fölszeleteljük, egy lábasba szórjuk. Megsózzuk, a köménnyel meg a csomborral fűszerezzük, és 8-9 deci vízzel fölöntjük. (Víz helyett füstölt hús főzőlevét is használhatjuk, de akkor óvatosabban kell sózni.)
2. Az oldalast a csontok mentén földaraboljuk (ahány csont, annyi darabra), és a káposztához adjuk. Nagy lángon fölforraljuk, majd lefödve, kis lángon 1-1,5 óra alatt megpuhítjuk. ( A főzési idő attól függ, hogy a csonton vastag vagy vékonyabb húsréteg van.)
3. Közben a szalonnát kis kockákra vágjuk, zsíráját serpenyőben kisütjük, a pörccöt szűrőkanállal kiemeljük, félretesszük. Visszamaradó zsírájában a lereszelt vöröshagymát meg a zúzott fokhagymát megfuttatjuk, majd a liszttel zsemleszínűre pirítjuk.
4. A tűzről levéve a pirospaprikával meghintjük. Amikor kihűlt, egy kevés vízzel simára keverjük, a húsos káposzta levét ezzel sűrítjük, 2-3 percig forraljuk. Tálaláskor a szalonnapörccöt a tetejére szórjuk.

Jó tanács

- Letakarva hűtőszekrényben 5 napig eláll, de le is fagyasztható.
- A fenti receptben liszttel készül egy vékony rántás, ez sűríti a káposzta levét. Aki paleo életmódot folytat vagy lisztérzékeny, liszt és rántás nélkül úgy készítheti, hogy a merülőmixert a kész káposztába teszi és egyet-kettőt forgat rajta, hogy a káposzta egy kis részét pépesítse, így sűrítve az ételt. Az állaga így pontosan olyan lesz, mint az eredetinek.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc

Egy adag: 566 kcal • fehérje: 24,6 gramm • zsír: 42,7 gramm • szénhidrát: 20,5 gramm • rost: 7,0 gramm • koleszterin: 106 milligramm

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