



Hozzávalók:

8 kb. tenyérnyi káposztalevél

a töltelékhez:

50 dkg darált hús (sertés, marha, pulyka akár vegyesen is), 20 dkg főtt rizs (a súly főtt rizsre vonatkozik), 1 tojás, 1 kisebb vöröshagyma, 1 kiskanál só, 1 mokkáskanálnyi frissen őrölt borskeverék a tetejére:

80 dkg hámozott, kockázott konzervparadicsom, 3 evőkanál méz vagy valódi barna cukor, 1 evőkanál Worcester szósz, 1 evőkanál citromlé, só, frissen őrölt fekete bors

a tál kikenéséhez:

1 evőkanál olaj

1. Egy akkora lábasban, amekkorában a káposzta éppen elfér, kb. kétujjnyi vizet forralunk. A káposztafejet a torzsájánál kiskéssel körbevágjuk, hogy leveleket majd könnyebben leválaszthassuk róla. A vízbe rakjuk, lefedjük, kis lángon kb. 20 percig főzzük. Közben többször megforgatjuk, hogy egyformán puhuljon. Az a cél, hogy az a 8 levél amit lefejtünk róla, ne csak könnyen levehető legyen, hanem puha is, mert a sütőben már nem úgy puhul. A fejet, a torzsájába húsvillát szúrva kiemeljük, és 8 külső levelét lefejtjük. A többi káposztát más étel főzéséhez félretesszük.
2. Egy tálban összekeverjük a kockázott konzervparadicsomot, a mézet, a Worchestert, a citromlevet. Enyhén megsózzuk, megborsozzuk.
3. Egy másik tálban bekeverjük a tölteléket: a húst a kihűlt főtt rizzsel, a tojással, a megtisztított nagyon apróra vágott hagymával, kb. fél evőkanál sóval és a borssal összedolgozzuk. Teszünk hozzá 2 evőkanálnyiit a paradicsomos keverékből is, hogy szaftosabb, ízesebb legyen.
4. A káposztaleveleken végighúzódo erek vastag részét elvékonyítjuk, hogy hajtogatni tudjuk. A leveleket úgy fordítjuk, hogy a vastag ér velünk szemben legyen, mert így lehet könnyebben feltekerni. Mindegyik közepére tölteléket halmozunk. A levél egyik oldalát ráhajtjuk, majd felcsavarjuk, végül a másik oldalát a batyuba gyűrögetjük.
5. Egy 25×25 centis tűzálló tálat kiolajozunk, a töltött káposztákat hajtásukkal lefelé belerakjuk. Akkor jó, ha éppen csak beleférnek a tepsibe, hogy ne folyjon le róluk a fűszeres paradicsom, amit egyenletesen a tetejükre simítunk. Alufóliával vagy a tál tetejével lefedjük.

6. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (190 °C; légkeveréses sütőben 170 °C) kb. 1 óra alatt megsütjük. Ekkor a fedelét leemeljük, az ételt további 10 percig sütjük.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag: 447 kcal