



Hozzávalók:

egy kisebb füstölt sertéscsülök csont nélküli fele (40 dkg), 1-2 vöröshagyma, 5 evőkanál gersli (árpagyöngy), 4 evőkanál olaj (lehet 2 evőkanál zsír is), 2 evőkanál finomliszt, 1 kiskanál pirospaprika, 1 kisebb fej (0,8 kg) kelkáposzta, őrölt fekete bors, 2 gerezd fokhagyma, 1 kiskanál majoránna, 2 dl tejföl

1. A csülköt egy fazékban, kb. 2,5 liter vízben, a vékony karikákra vágott hagymával feltesszük főni. Ha forr, kis lángra állítjuk, lefedjük és kb. 1,5 óra alatt puhára főzzük.
2. A csülköt kiemeljük, megvárjuk, amíg a leve egy kicsit hűl, így a tetejéről lekanalazhatjuk a zsírt. Leszűrjük, hogy a hagyma ne maradjon benne – bár aki szereti, benne is hagyhatja – és a tűzre tesszük. Amint forr, a szűrőben megmosott árpagyöngyöt beleszórjuk. Kis lángra állítjuk, lefedjük, 20-25 percig főzzük.
3. Közben az olajból (zsírból) és a lisztből zsemleszínű rántást készítünk, a tűzről lehúzva a pirospaprikát belekeverjük, hűlni hagyjuk. A kelt félbevágva kitorszázzuk, ha kell foltos külső leveleit lefejtjük, a többit megmossuk, ujjnyi széles csíkokra vágjuk, az árpagyöngyhöz keverjük. Megborsozzuk, a zúzott fokhagymával és a majorannával fűszerezük, lefedve 15 percig főzzük.
4. A kihűlt rántást a tejföllel és egy kevés levessel (csak a levével) simára keverjük. Kevergetés közben egy mozdulattal a levesbe öntjük, amit még kb. 15 percig főzünk, míg az árpagyöngy is, a kel is megpuhul benne. A puha csülköt 1 centis kockákra vágjuk, a leveshez adjuk. megkóstoljuk, ha kell utána sózzuk, fűszerezük.

Jó tanács

- Főzhetjük bográcsban is, csak előre készítsük el a rántást hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: 496 kcal