

Húsos töltött keltekercs hagymás sajtmártásban



Hozzávalók:

8 nagyobb kellevél vagy kínaikkelével, 60 dkg darált sertésstarja, só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 kiskanál pirospaprika, 2 gerezd fokhagyma, 1 csapott kiskanál majoránna

a hagymás sajtmártáshoz:

2 nagy fej vöröshagyma, 4 evőkanál olaj, só, 15 dkg reszelt sajt (egy része füstölt is lehet), 1 dl zsíros főzőtejszín, 1 csapott evőkanál finomliszt

1. A kelleveleket forrásban lévő vízbe rakjuk, 2 percig főzzük, leszűrjük, lecsöpögtetjük. Egy kicsit hűlni hagyjuk, vastag szárukat elvékonyítjuk vagy kivágjuk. Kettesével egymás mellé fektetjük úgy, hogy félig takarják egymást.
2. A darált húst fél evőkanál sóval, a borssal, a pirospaprikával, a pépesre elkapart fokhagymával és a majoránnával fűszerezzük. 4 részre osztjuk, egyenletesen a kellevelekre simítjuk. Föltekerjük, végeiket a batyuba visszagyűrögetjük hasonlóan ahhoz, mint amikor töltött káposztát készítünk.
3. A hagymát megtisztítjuk, vékony cikkekre vágjuk, a cikket szétszedetjük. Az olajat egy lábasban kissé megforrósítjuk, a hagymát beledobjuk, keverve-rázogatva aranybarnára pirítjuk. 6 deci vizet öntünk rá, enyhén megsózzuk, a keltekerceket belefektetjük. Akkor jó, ha a lé mindet ellepi, ezért akkora lábast használjunk, amekkorában mind a 4 éppen elfér egymás mellett. Kb. 35 percig főzzük, majd a kelbatyukat kiemeljük.
4. A reszelt sajtot a levébe szórjuk, kevergetve fölolvastjuk, majd a tejszínben elkevert liszttel sűrítjük. 2-3 percig forraljuk, ha kell utána sózzuk, esetleg megborsozzuk.
5. Tálaláskor a keltekerceket vastagon fölszeleteljük, a sajtmártással körülöntjük.

4 főre

Elkészítési idő: bő 1 óra

Egy adag: 785 kcal • 39,4 gramm fehérje • 64,2 gramm zsír • 12 gramm szénhidrát • 3,1 gramm rost • 167 milligramm koleszterin