



Hozzávalók  
a főzelékhez:

kb. 1 kg kelkáposzta, 1 csapott evőkanál só, 2-3 gerezd fokhagyma, 1 mokkáskanál őrölt köménymag, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 kiskanál majoránna, 40-60 dkg burgonya (tisztítva mérve), 4 evőkanál olaj, 2 evőkanál finomliszt, 1 kiskanál jóféle pirospaprika, a fokhagymás tarjához:

4 szelet egyenként kb. 12 dkg-os csont nélküli sertésstarja, 3 evőkanál olaj, 1 csapott kiskanál só, 2 vékony szelet húsos füstölt szalonna (sliced bacon), 2-3 gerezd fokhagyma, késhegnyi pirospaprika, 1 mokkáskanál csípős Piros Arany, kb. 2 dl víz

1. A hússzeleteket kissé kiverjük. Inas részeit, széleit bevagdossuk, nehogy a pecsenye sütés közben összeugorjon. Egy serpenyőben, az olajban hirtelen mindkét oldalát elősütjük, közben megsózzuk. A szalonnát vékony csíkokra vágva hozzáadjuk, együtt pirongatjuk 1 percig, a zúzott fokhagymát is hozzákeverjük. A pirospaprikával meghintjük, a Piros Arannyal tüzesítjük. A vizet aláöntjük, kis lángon, lefödve 30-35 perc alatt vajpuhára pároljuk, ez elegendő idő arra, hogy megfőzzük a főzeléket.

2. Ehhez a kaposztát félbevágjuk, torzsáját kimetsszük, a fejet hideg vízben megmossuk, lecsöpögtetjük. Ezután nagyobb (kb. 3×3 centis) kockákra vagy jó ujjnyi széles csíkokra vágjuk, forrásban lévő vízbe keverjük, forrástól számított 2 percig főzzük, leszűrjük. Csak akkor nem szokás leforrázni, ha a kel nagyon zsenge.

3. Egy lábásba rakjuk, és annyi - kb. 8 deci - vizet öntünk rá, amennyi ellepi (ha a krumpli 60 deka, akkor 1 liter víz kell hozzá). Megsózzuk, a présen áttört fokhagymával, az őrölt

köménnyel, a borssal és a majoránnával fűszerezzük. A burgonyát megtisztítjuk, 2 centis kockákra vágjuk, a káposztához adjuk. Nagy lángon fölforraljuk, majd lefödve, kis lángon 20-25 perc alatt puhára főzzük.

4. Közben paprikás rántás készítünk, vagyis az olajat egy serpenyőben kissé megforrósítjuk, a lisztet kevergetve, közepes lángon, 1 perc alatt kissé megpirítjuk benne. A tűzről lehúzzuk, és a pirospaprikát belekeverjük. Megvárjuk, amíg ez a rántás kihűl.

5. A puha káposzta főzőlevéből egy keveset a rántásra szűrünk, és simára keverjük. Amikor a káposzta is meg a burgonya is megpuhult, a rántást egyszerre hozzáöntjük, és 2-3 percig forraljuk, ezalatt a leve kellően besűrűsödik.

6. A főzeléket mélytányérokba merjük, a puha tarját rárakjuk.

Jó tanács

- A tarját párolás helyett frissen sütve is készíthetjük. Ehhez az előkészített hússzeleteket egy serpenyőben, a forró olajon oldalanként 1,5 percig sütjük, közben megsózzuk, megborsozzuk. A tűzről lehúzva a fokhagymát, pirospaprikát és csípős Piros Aranyat a zsírjában elkeverjük. Tálaláskor a hússzeletekre kenjük.

- A kelkáposztafőzeléket kb. 1 deci tejföllel vagy tejszínnel is gazdagíthatjuk.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag (tarjával): 705 kcal

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