



Hozzávalók:

50 dkg füstölt hús (tarja vagy kicsontozott csülök), 6-8 dkg füstölt szalonna, 1-1 paradicsom és paprika (ezek el is maradhatnak), 4 gerezd fokhagyma, 85 dkg sertéscomb vagy -lapocka, 25-30 dkg vöröshagyma, 1 evőkanál sertészsír, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 mokkáskanál őrölt kömény, 2-3 babérlevél, 2 púpozott kiskanál pirospaprika, kb. 1 púpozott kiskanál só, 1 mokkáskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista, 1 evőkanál sűrített paradicsom, 1,6 kg savanyú káposzta, maréknyi (8 dkg) árpagyöngy (gersli), 3 dl tejföl, 1 csokor kapor

1. A füstölt húst kettévágjuk, kb. 1 liter vízben majdnem puhára főzzük. A szalonnát apró, a kicsumázott paprikát és paradicsomot közepes kockákra vágjuk. A fokhagymát pépesre zúzzuk, a húst 2-2,5 centis kockákra daraboljuk, a hagymát finomra aprítjuk.
2. A szalonnát a zsírral együtt lábasba rakjuk, zsírt kiolvasztjuk. A húst hozzáadjuk, kevergetve fehéredésig pirítjuk. Közben megborsozzuk, a köménnyel és a babérlevéllel fűszerezzük. A fele pirospaprikával meghintjük, elkeverjük, kb. 2 deci vizet ráöntünk. A Piros Arannyal tüzesítjük, a paprikát, a paradicsomot és a sűrített paradicsomot hozzáadjuk, és lefödve, kis lángon 45-50 perc alatt félpuhára pároljuk.
3. Közben a káposztát, ha túl savanyúnak vagy sósnak találjuk, kissé kimossuk, és kinyomkodjuk. Ezután szálait, mert általában túl hosszúak, egy-két vágással rövidebbre aprítjuk.
4. A majdnem kész pörkölthöz keverjük, és a füstölt hús főzőlevéből annyit öntünk rá, amennyi éppen ellepi. Nagy lángon fölforraljuk, a 2-2,5 centis kockákra vágott majdnem puha füstölt húst és az árpagyöngyöt hozzáadjuk. A maradék pirospaprikát az étel tetején összegyűlt zsiradékba szórjuk, és hagyjuk hogy föloldódjon benne. Kis lángon, lefödve 45-50 perc alatt puhára pároljuk.
5. A tejfölt egy kevés forró főzőkével simára keverjük, így adjuk a húsos káposztához. Végül a fölaprított kaporral fűszerezzük, 2-3 percig forraljuk.

Jó tanács

- Szokás tejföl nélkül, csak vizes habarással vagy mindenféle habarás (sűrítés) nélkül, rövidebb lével is készíteni. Így bátran nekiállhat az is, aki paleo vagy tejérzékeny étrendet tart.
- Vegetáriánusok hús helyett szójapörkölttel (receptjét lásd külön) is készíthetik.

8 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag: 522 kcal

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