



### Hozzávalók:

40 dkg sertéscomb (lehet lapocka, bőr nélküli csülök vagy éppen tarja is), 1 közepes fej vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 3 evőkanál olaj, 1 evőkanál jóféle pirospaprika, kb. 1 kiskanál só vagy ételízesítő por, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 40 dkg savanyú káposzta, 10 dkg sonka, 1 pár virsli, 1 dl tejföl

1. A combot egycentis kockákra vágjuk. A hagymát megtisztítjuk, fölaprítjuk és a zúzott fokhagymával meg a hússal együtt egy lábasban az olajon kevergetve megpirítjuk. A pirospaprikával megszórjuk, megsózzuk, megborsozzuk, és azonnal egy kevés vizet öntünk alá. Lefödve, kis lángon kb. 30 percig pároljuk.
2. A savanyú káposztát néhány vágással összedaraboljuk, hogy a szálak ne legyenek túl hosszúak, és ha savanyúnak találjuk, kissé ki is mossuk. Ezután a félpuha húshoz keverjük, kb. 1,2 liter vízzel fölöntjük. Nagy lángon felforraljuk, majd továbbra is lefödve, kis lángon addig főzzük, amíg a káposzta és a hús is megpuhul.
3. A sonkát vékony csíkokra, a virsli karikákra vágjuk és a levest ezekkel gazdagítva további 3-4 percig főzzük. Végül a levéből egy keveset kimerünk, a tejföllel simára dolgozzuk és visszaöntve éppen csak fölforraljuk. Ez a fogás akkor jó, ha kissé savanykás ízű, de nem túl zsíros.

Jó tanács

- Tejérzékenyek tejföl nélkül egyék.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc

Egy adag: 523 kcal • 28,5 g fehérje • 42,2 g zsír • 6,9 g szénhidrát • 2,3 g rost • 132 mg koleszterin