



Hozzávalók:

1 közepes vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 8 evőkanál olaj, fél fej (70 dkg) kelkáposzta, 1 csapott kiskanál só, 1 csapott mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 kiskanál majoránna, 1 evőkanál finomliszt (Graham-liszt vagy zabpehelyliszt is lehet), 1 mokkáskanál jóféle pirospaprika, 1 marhahúsleves- vagy erőleveskocka (1 kiskanál ételízesítő por is lehet), 2 dl tejföl, 3 virsli

1. A hagymát és a fokhagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk. Az előbbit 3 evőkanál olajon, közepes lángon 4-5 perc alatt megfonnyasztjuk, félidőben a fokhagymát is hozzáadjuk.
2. Közben a kelkáposztát kitorzsázzuk, foltos külső leveleit lefejtjük, majd a fejet kisujjni széles csíkokra metéljük. A hagymás alapra szórjuk, összekeverjük, 2-3 percig pároljuk, ezalatt kissé összeesik. Ezután 3 deci vizet öntünk rá, megsózzuk, megborsozzuk, a majoránnával fűszerezzük. Lefödve, kis lángon 15 perc alatt szinte teljesen puhára főzzük.
3. Közben barna rántást készítünk, amihez 3 evőkanál olajat egy kis lábasba öntünk. Közepes lángon fél percig melegítjük, majd a lisztet beleszórjuk. 1 percig fakanállal kevergetve pirítjuk. Akkor jó, ha világosbarna színű, majd a tűzről lehúzáva a pirospaprikát is belekeverjük. 10 percig pihentetjük, hogy kissé kihűljön.
4. A puha kelt kb. 8 deci vízzel fölöntjük, nagy lángon fölforraljuk, a leveskockát belemorzsoljuk. Mindezt 4-5 percig főzzük. A rántást 2 deci vízzel meg a tejföllel simára keverjük és átszűrjük - így megszabadulunk az esetleg benne lévő csomóktól. Először egy

keveset - 1 merőkanálnyit - a forró levesből belemerünk, eldolgozzuk, majd az egészet a levesbe öntjük. 2-3 percig forraljuk. A virslit lebőrözzük, vékony karikákra szeljük és a maradék 2 evőkanál olajon 2-3 percig pirítjuk-sütjük. Közvetlenül tálaláskor lecsöpögtetjük, az ételbe szórjuk.

4 főre

Elkészítési idő: 45 perc

Egy adag: 302 kcal • 11,6 g fehérje • 22,5 g zsír • 13,0 g szénhidrát • 2,7 g rost • 58 mg koleszterin