



Hozzávalók:

1 kisebb füstölt csülök fele (csont nélkül kb. 40 dkg), 1 kisebb vöröshagyma, 3 evőkanál olaj, fél kiskanál jóféle pirospaprika, 40 dkg savanyú káposzta, 1 gerezd fokhagyma, fél kiskanál majoránna, 1 mokkáskanál darált csípős paprika (Erős Pista), 1 doboz Bonduelle Piedone paradicsomos bab, 1 mokkáskanál borsikafű (csombor), só

1. A füstölt húst a főzést megelőző este egy kisebb fazékban, 2,5 liter vízben, kb. 1,5 óra alatt puhára főzzük. Levében hűlni hagyjuk.
2. A hagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk, és egy fazékban, a kissé megforrósított olajon, közepes lángon kevergetve megfonnyasztjuk. A pirospaprikával meghintjük, elkeverjük, majd mielőtt a paprika megéghetne, a füstölt csülök főzőlevéből 2 liternyit ráöntünk.
3. A káposztát ha túsósnak vagy savanykásnak találunk, átmoszuk, majd néhány vágással rövidebbre aprítjuk, a levesalapba rakjuk. Az apróra elkapart fokhagymával és a majoránnával fűszerezzük, a darált csípős paprikával tüzesítjük. Nagy lángon fölforraljuk, majd kis lángra állítjuk, kis rést hagyva leföldjük, és nagyjából 1 órán át, pontosabban addig főzzük, míg a káposzta megpuhul — vigyázzunk, ne főzzük szét a káposztát, inkább maradjon egy kissé roppanós. Közben ha kell, elfővő levét a maradék főzőlével vagy vízzel pótoljuk.
3. Amikor kész, hozzáadjuk a paradicsomos babot, belerakjuk az 1,5 centis kockákra vágott csülköt, és már készen is van. Ha kell megsózzuk, utána fűszerezzük, s aki szereti, egy kevés csomborral (borsikafűvel) is fűszerezheti. Tejfőllel és puha kenyérrel tálaljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 1,5 óra + a csülök főzése

Egy adag: 515 kcal • fehérje: 23,0 gramm • zsír: 37,2 gramm • szénhidrát: 21,9 gramm • rost: 5,5 gramm • koleszterin: 68 milligramm