



### Hozzávalók:

2 kisebb (2,4 kg) édes káposzta, 15 dkg rizs, 8 evőkanál olaj, só, 2 vöröshagyma, 2 evőkanál jóféle pirospaprika, 70 dkg sertésdagadó, őrölt fekete bors, 3 gerezd fokhagyma, 25 dkg füstölt tarja, 1 liter 100%-os paradicsomlé

1. Egy nagy fazékban vizet forralunk. Mindkét káposztát a torzsája mentén rézsút bevágjuk, majd a forró vízbe rakjuk. Időnként kiemeljük, és 1-1 levelet lefejtünk róla. Ha 18-ig eljutottunk, a többit lecsöpögtetjük, kicsit hűlni hagyjuk, azután vékonyan fölszeleteljük.
2. Közben a rizst átválogatjuk, megmossuk, lecsöpögtetjük. 3 evőkanál olajon kevergetve megforrósítjuk, kissé megsózzuk (szórhatunk rá ételízesítőt is), és annyi vizet öntünk rá, hogy ujjnyira ellepje. Kb. 5 percig főzzük, majd a tűzről lehúzzuk, és lefedve hűlni hagyjuk. (Mégfőzhetjük úgy is, mint a száraztésztát, azaz bő vízben.)
3. A hagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk, és a maradék megforrósított olajban megfonnyasztjuk. A tűzről levéve a pirospaprikával meghintjük. A darált hússal és a rizzsel összekeverjük, kicsit megsózzuk, megborsozzuk, a zúzott fokhagymával fűszerezzük. Ha túl száraz, néhány evőkanál paradicsomlevet is tehetünk hozzá.
4. A káposztalevelek vastag erét elvékonyítjuk (csak így lehet hajlítani), majd a húsos keverékkel megtöltjük, összezsavarjuk, két végét batyuba gyűrögtetjük.
5. A fölsíkozott káposztát egy nagy lábas vagy fazék aljára terítjük, a közepes kockákra vágott füstölt húst rászórjuk. Csinosan rárakosgatjuk a töltelékeket, majd a maradék apró káposztával befedjük. Annyi - kb. 3 deci - enyhén sós vagy ételízesítő vizet öntünk rá, amennyi az étel egyharmadáig ér. Lefedve felforraljuk. Ekkor ráöntjük a paradicsomlevet - akkor jó, ha jó ujjnyira ellepi -, fölforraljuk, majd lefedve, kis lángon kb. 1,5 óra alatt puhára pároljuk. Közben az edényt többször megrázogatjuk, nehogy a tartalma letapadjon. Tejfőllel,

## Töltött káposzta szabolcsi módra

puha kenyérrel kínáljuk.

6 főre

Elkészítési idő: 3 óra

Egy adag: 753 kcal