



Hozzávalók:

1 nagy fej édeskáposzta (kb. 2 kg), só, ecet, 15 dkg kukoricadara, 0,5 kg zsírosabb darált sertéshús, 35 dkg darált füstölt sonka, jóféle pirospaprika, 3 evőkanál olaj, 1 közepes fej vöröshagyma, őrölt fekete bors, 2 kis gerezd fokhagyma, 0,5-1 liter víz, 1 liter házi paradicsomlé

1. Jó, ha a bográcsolást megelőző este előkészülünk, mert sok időt megtakaríthatunk vele. A káposztát megmossuk, kicsumázzuk és enyhén sózott, ecetes vízben megfonnyázzuk (előfőzzük). Közben ahogy puhulnak a külső levelei, mindig leszedetünk egyet, míg meglesz a szükséges mennyiség. A maradék káposztát húlni hagyjuk, majd vékony csíkokra vágjuk.
2. Közben a kukoricadarát a darált hússal és az ugyancsak darált füstölt sonkával összekeverjük. Sózzuk, paprikázzuk, és hozzáadjuk a megtisztított, apróra vágott, egy kevés olajon megpárolt vöröshagymát. őrölt borssal és a zúzott fokhagymával fűszerezzük. Ha kell, a töltelék állagán 1-2 evőkanál tejföllel kissé lazíthatunk.
3. A levelek vastag erét kivágjuk vagy vékonyra klopfoljuk. A nagyobbakat ezután félbe vagy akár három részre is vághatjuk, hisz a húsos masszával töltve kisebb töltelékeket kell készítenünk belőlük.
4. Az aprókáposzta felét egy bogrács aljára szórjuk majd a töltelékeket ráültetjük. A maradék aprókáposztát rárakjuk, majd a víz és a paradicsomlé keverékével fölöntjük. Akkor jó, ha kétujjnyival ellepi. Erős tűz fölött fölforraljuk, majd mérsékeljük alatta a tüzet (följebb vesszük a bográcsot), és lefödve kb. 2 óra alatt megfőzzük.

Jó tanács

- A káposzta ízét csemege vagy csípős Piros Arannyal, Édes Annával, Erős Pistával is megbolondíthatjuk.

8 főre

Elkészítési idő: kb. 3 óra

Egy adag: 470 kcal