

## Paradicsomos töltött káposzta



### Hozzávalók:

1,2 kg savanyú káposzta, 8 nagyobb savanyúkáposzta-level, 2 nagy vöröshagyma, 3-4 evőkanál olaj, 50-60 dkg darált sertéshús, 2 közepes burgonya, 3 gerezd fokhagyma, 1-1 mokkáskanál őrölt kömény és fekete bors, 1-1 kiskanál jóféle pirospaprika és ételízesítő por, 1 tojás, 6 dl 100%-os paradicsomlé (legjobb a fűszeres), 4 dl kefir (tejföl is lehet), 1 ág zellerzöld, kb. 1 evőkanál kristálycukor, só

1. A káposztát, ha túl savanyú lenne átmoszuk, lecsöpögtetjük, majd néhány vágással fölaprítjuk, hogy szárai ne legyenek túl hosszúak. A leveleket töltéshez félrerakjuk. A hagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk, felét egy nagy lábasban az olajon megfonnyasztjuk. Az aprókáposztát hozzáadjuk, egy kevés vizet öntünk rá, és lefödve félpuhára pároljuk.
2. A húst a lereszelt és kinyomkodott burgonyával, a zúzott fokhagymával, a köménnyel, a borssal, a pirospaprikával, az ételízesítővel meg a tojással összedolgozzuk. A káposztalevelekbe töltjük, de gombócokat is formálhatunk belőle.
3. A félpuha káposzta felét kiszedjük, a töltelékeket a lábasban maradóra rakjuk. A kivett káposztával befedjük. A paradicsomlevet a kefirrel, a fölaprított zellerzölddel és a cukorral meg gondolatnyi sóval összekeverjük, a káposztára öntjük. Lefedjük, majd közepesen forró sütőben (kb. 180 °C; légkeveréses sütő 165 °C) kb. 1 órán át sütjük, pároljuk.

### Jó tanács

- Sertés helyett pulykacombfilével is készíthetjük.

### 4 főre

Elkészítési idő: 2 óra 15 perc

Egy adag: 683 kcal • fehérje: 33,4 gramm • zsír: 42,1 gramm • szénhidrát: 42,4 gramm • rost: 9,7 gramm • koleszterin: 170 milligramm