

Húsgombócos paradicsomos káposzta



Hozzávalók

a húsgombóchoz:

60 dkg darált pulykacombfilé vagy sertéslapocka, 6 evőkanál nyers vagy félig főtt rizs, 1 csapott kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 tojás

a paradicsomos káposztához:

1 kg fejes káposzta, 1 liter rostos paradicsomlé vagy 20 dkg sűrített paradicsom, 1 evőkanál kristálycukor, 1 púpozott kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt kömény vagy fél kiskanál egész kömény, 4 evőkanál olaj, 2 evőkanál finomliszt, fél kiskanál pirospaprika

1. A darált húst a rizzsel egy tálba rakjuk. Megsózzuk, megborsozzuk, a tojást beledolgozzuk. Nedves kézzel 16 gombócot formálunk belőle.
2. A káposzta esetleges foltos külső leveleit lefejtjük, majd a fejet félbevágjuk, és miután kitorzsáztuk, kb. 3 centis kockákra vágjuk. Egy lábasba rakjuk és a paradicsomlevet ráöntjük. Ha nem paradicsomlével főzzük, 1 liternyi vizet öntünk rá, és a paradicsompürét belerakjuk. Megcukrozzuk, megsózzuk, a köménnyel fűszerezzük. Nagy lángon, többször belekeverve fölforraljuk, majd kis lángra állítjuk. Kis rést hagyva 15 perc alatt félpuhára főzzük.
Közben az olajból és a lisztből zsemleszínű rántást készítünk, a tűzről lehúzva belekeverjük a pirospaprikát. Hűlni hagyjuk.
3. A húsgombócokat a félpuha káposztához adjuk, összerázzuk. Akkor jó, ha a lé szinte teljesen ellepi az egészet, éppen ezért ha kell, egy kevés vizet öntünk még hozzá. Kis rést hagyva lefedjük, kis lángon kb. 25 percig főzzük, míg a káposzta is, a húsgombóc is megpuhulnak.
4. A húsgombócos káposzta levéből az időközben kihűlt rántásra szűrünk egy merőkanálnyi, simára keverjük, így öntjük vissza a lábasba. Csak óvatosan keverve, nehogy a gombócokat összetörjük, 3-4 percig forraljuk. Végül megkóstoljuk, ha kell utána sózzuk, esetleg cukrozzuk.

4-5 főre

Elkészítési idő: 1 óra 20 perc

Egy adag: 537 kcal • fehérje: 41,3 gramm • zsír: 16,7 gramm • szénhidrát: 54,9 gramm •

Húsgombócos paradicsomos káposzta

rost: 7,7 gramm • koleszterin: 158 milligramm