



Hozzávalók

a gőzgombóchoz:

kb. 3 dl tej, 3 dkg élesztő, 1 kiskanál kristálycukor, 50 dkg finomliszt, 1 kiskanál só, 1 tojás, 2 dkg zsír (vaj vagy sütőmargarin is lehet)

a formáláshoz:

finomliszt

a párolt káposztához:

2 kg savanyú káposzta, 3 nagyobb vörshagyma, 15 dkg zsír (lehet 10-12 evőkanál olaj is), 2 kiskanál pirospaprika, 3 babérlevél

1. Kovászt készítünk: a tejet meglangyosítjuk, és 1 decinyit kimerünk belőle. Az élesztőt belemorzsoljuk, a cukrot hozzákeverjük. 3-4 evőkanál lisztet hozzáadva kovászt készítünk, és letakarva, meleg helyen kb. 20 perc alatt fölfuttatjuk. A többi lisztet egy tálba szitáljuk, a sóval összeforgatjuk. Közepét kimélyítjük, a tojást beleütjük. Ide öntjük az olvasztott, de nem meleg zsírt meg a kovászt is, és 6-8 perc alatt jó alaposan bedagasztjuk. Akkor jó, ha hólyagos kelt tészta lesz belőle. Letakarva, meleg helyen 35-40 percen át pihentetjük.
2. Amikor elkészítettük a kovászt, nekilátunk a pirított káposztának. Ehhez a káposztát ha túl savanyú lenne, kissé kimossuk, majd kinyomkodjuk. Ha a szálai hosszúak lennének, néhány vágással rövidebbre aprítjuk. A hagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk, és a megforrósított zsíron megfonnyasztjuk. A káposztát ráadjuk, és kevergetve 10 percig pirítjuk. Ekkor a pirospaprikával meghintjük, egy pohárnyi vizet (3 decinyi) öntünk alá, a babérlevéllel fűszerezzük, és lefödve, kis lángon kb. 30 perc alatt puhára pároljuk. Közben ha kell, elfővő levét pótoljuk.
3. Amikor kész, kétharmadát átrakjuk egy nagyobb, széles lábásba, elegyengetjük, majd ráöntünk 3 deci vizet. A megkelt tésztából meglisztezett kézzel 8 kis gombócot formálunk, a káposztára ültetjük. A maradék káposztával beborítjuk, majd kis lángon, lefödve 30-35 percen át pároljuk. Közben rá-rápillantunk, s ha kell, elfővő levét mindig egy kevés vízzel pótoljuk.

Jó tudni

- Német eredetű fogás, amit készíthetünk csíkokra vágott fejes káposztával is, s 1 evőkanál

Gőzgombóc párolt káposztával

ecettel ízesítjük párolás közben.

8 főre

Elkészítési idő: 1 óra 40 perc

Egy adag: 540 kcal