

Kelkáposztás libarétes fűszeres paradicsommártással



Hozzávalók:

35 dkg libahús (ehhez a recepthez tökéletes a nyesedék), 5 dkg füstölt szalonna, só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 2 gerezd fokhagyma vagy fél kiskanál fokhagymakrém, fél csokor petrezselyem, 2 főtt tojás, 15 dkg csiperkegomba, 8 nagyobb kelkáposztalevél, 1 mokkáskanál köménymag, 1 csomag 4 lapos réteslap, 2-3 evőkanál olaj, 3-4 evőkanál zsemlemorzsza a tepsi kikenéséhez és a rétes lekenéséhez: 2 evőkanál olaj

a fűszeres paradicsommártáshoz:

1 vöröshagyma, 3 evőkanál olaj, 20 dkg sűrített paradicsom (paradicsompüré), kb. 2 dl víz, 1 evőkanál kristálycukor, fél citrom leve, kb. 1 mokkáskanál só, késhegynyi őrölt fekete bors, 1 mokkáskanál origano, 1 babérlevél, 1 mokkáskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista

1. A libahúst a szalonnával együtt ledaráljuk. 1 mokkáskanál sóval ízesítjük, a borssal, a zúzott fokhagymával vagy a fokhagymakrémmel és a finomra vágott petrezselyemmel fűszerezük. A főtt tojást kis kockákra, a megtisztított gombát szeletekre vágva hozzáadjuk.
 2. A kelleveleket, miután vastag erüket kivágtuk, enyhén sózott, a köménymaggal fűszerezett vízben 2-3 percig forraljuk, majd leszűrjük.
 3. Egy megnedvesített konyharuhán a réteslapokat úgy terítjük egymásra, hogy közüket egy kevés olajjal meglocsoljuk, egy kevés morzsával behintjük. A felső lapot gazdagabban szórjuk meg zsemlemorzsával, hogy a zölségek kifolyó levét, illetve a hús kisülő zsírját fölfogja, ne ázzon el ezektől a tészta.
 4. A jól lecsöpögtetett kelleveleket ráfektetjük, a húsos masszát egyenletesen rákenjük. Föltekerjük, akár a bejglit, majd egy olajjal kikent tepsibe tesszük. A rétest is lekenjük olajjal, majd előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 40 percig sütjük.
 4. Ezalatt a mártáshoz a hagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk vagy lereszeljük és magas falú serpenyőben, az olajban, kis lángon 8-10 perc alatt megfonnyasztjuk. Ha hagymakrémmel készítjük, elég csak 1 percig pirítani.
- Ezután hozzákeverjük a sűrített paradicsomot, jól elkeverjük, a vízzel hígítjuk, a cukorral meg a citromlével pikánsra ízesítjük. Megsózzuk, a borssal, az origanoval és a babérlevéllel fűszerezük, a Piros Arannyal tüzesítjük. 3-4 percig kevergetve forraluk, majd a tűzről lehúzzuk.

Kelkáposztás libarétes fűszeres paradicsommártással

5. A rétest 8 szeletre vágjuk, 4 tányéron elosztjuk, és a fűszeres paradicsommártással körbelocsoljuk.

Jó tanács

- Vigyázzunk, hogy ne süssük hirtelen, mert a közepén lévő húsnak is meg kell sülnie!

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: 769 kcal