



Hozzávalók:

egy közepes fej (kb. 1,5 kg) káposzta, só,
3-3 paradicsom és zöldpaprika
(tévépaprika), 50 dkg darált sertéscomb
vagy pulykacombfilé, maréknyi főtt rizs, 1
kiskanál jóféle pirospaprika, 2-3 újhagyma,
őrölt fekete bors, 1-2 kiskanál csemege
Piros Arany (egy része csípős is lehet), 10
dkg főtt füstölt tarja, 1 nagy pohár (350
gramm) tejföl
a tepsi kikenéséhez:
2 evőkanál olaj, zsemlemorzsa

1. A káposztát elnegyedeljük, kitorzsázzuk, majd kisujjni szélesen fölszeleteljük. Enyhén sózott, forrásban lévő vízben 15-20 percig főzzük, - akkor jó, ha éppen csak egy kissé, de roppanós marad -, leszűrjük, lecsöpögtetve hűlni hagyjuk. (Vághatjuk vékonyabbra és főzhetjük kevesebb ideig is.) A paradicsomok szárát kimetsszük, majd a szemeket néhány pillanatra forrásban lévő vízbe (tehetjük az éppen fővő káposztához is) rakjuk. Kiemeljük, meghámozzuk. A paprikákat kicsumázzuk.
2. A húst és a rizst egy tálba rakjuk. A pirospaprikával, a zöldjével együtt apróra vágott újhagymával, 1 mokáskanál borsal, a Piros Arannyal, 1 csapott kiskanál sóval és az apró kockákra vágott főtt füstölt tarjával összedolgozzuk.
3. Egy közepes nagyságú tűzálló tálal kiolajozunk, morzsával behintjük. A kihűlt káposzta egyharmadát a tűzálló tálba terítjük. A karikákra vágott paradicsom és paprika felét rárakjuk, kissé megsózzuk, megborsozzuk. Egy kevés tejföllel meglocsoljuk. A húsos rizses massa felét egyenletesen ráhalmozzuk. Erre egyharmadnyi káposzta, majd a maradék húsos keverék kerül. Következik a maradék paprika és paradicsom, amit enyhén megsóunk, megborsozunk, egy kevés tejföllel meglocsolunk, végül az egészet befedjük egyharmadnyi káposztával. A maradék tejfölt úgy simítjuk el rajta, hogy a káposztát mindenütt befedje.
4. Közepesen forró sütőben szűk 1 órán át sütjük. 10 percnyi pihentetés után kockákra vágjuk. Aki szereti a tányérján tejföllel is meglocsolhatja.

6 főre

Elkészítési idő: 1 óra 40 perc

Egy adag: 427 kcal • fehérje: 22,3 gramm • zsír: 17,5 gramm • szénhidrát: 44,1 gramm •

rost: 7,7 gramm • koleszterin: 88 milligramm