



Forrás:
Tupperware recepttár
Fotó: Balogh Tamás

Hozzávalók:

1 kg fejes káposzta, 4 evőkanál olaj, 2 csapott evőkanál + 1 mokkáskanál kristálycukor, 1 vöröshagyma, 1 csapott kiskanál őrölt fekete bors, kb. 2 csapott evőkanál só, 1 kg finomliszt (a fele Graham-liszt vagy zabpehelyliszt is lehet), 8-10 dkg zsír (lehet vaj is), 2 tojás, 5 dkg élesztő, kb. 5 dl tej

a tészta nyújtásához:

2 evőkanál finomliszt (Graham-liszt vagy zabpehelyliszt)

a tetejére:

10 dkg reszelt sajt

a tészta lekenéséhez:

1 tojás

1. A káposztát kitorzsázzuk, foltos leveleit lebontjuk, a fejet apróra reszeljük. Egy lábasban az olajon a 2 evőkanál cukrot világosbarnára karamellizáljuk, és az apróra vágott vöröshagymát megfuttatjuk rajta. A káposztát hozzáadjuk, megborsozzuk, a fele sóval ízesítjük. Nagy lángon, kevergetve kb. 20 perc alatt megpirítjuk.
2. Az élesztőt 1 mokkáskanálnyi cukorral ízesített kb. 1 deci langyos tejben megfuttatjuk. A lisztet a maradék sóval és a zsírral elmorzsoljuk. A tojással, a langyos tejjel meg az élesztővel összegyúrjuk, még jobb, ha 2-3 percig dagasztjuk.
3. Meleg helyen, letakarva kb. 50 percen át kelesztjük. Ezután meglisztezett gyúrólapon kb. 0,5 centi vastagságúra, téglalap alakúra nyújtjuk. A pirított káposzta felét egyenletesen rászórjuk. A tésztát gondolatban négy részre osztjuk. Balról is, jobbról is egynegyedet a közepéig behajtunk, majd a tészták találkozásánál újra behajtjuk.
4. A tésztát 90 fokkal elfordítjuk, újra ellapítjuk. A maradék káposztával megszórjuk, majd az előző, úgynevezett dupla hajtást megismételjük. 10 percnyi pihentetés után még egyszer hajtogatjuk. 10 perc elteltével másfél ujjnyi vastagságúra lapítjuk, és egy 6-7 centi átmérőjű pogácsaszaggatóval kiszúrjuk.
5. Sütőpapírral bélelt tepsire rakjuk, felvert tojással lekenjük. Reszelt sajttal megszórjuk, végül előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 160 °C) kb. 25 percig sütjük. Közben a szaggatásnál leeső tésztadarabkákat szintén tepsibe rakjuk - nem gyúrjuk össze, mert levelességét elveszíti -, és ugyanúgy sütjük, mint a pogácsát.

Jó tanács

- Letakarva szobahőmérsékleten 2-3 napig eláll, de valójában frissen sütve a legjobb. Ezért jó tudni, ha a nyers pogácsákat hűtőszekrénybe tesszük, másnap is ki lehet sütni.

kb. 30 darab

Elkészítési idő: 2 óra 40 perc

Egy darab: 204 kcal • 7,1 gramm fehérje • 5,5 gramm zsír • 31,3 gramm szénhidrát • 1,0 gramm rost • 34 milligramm koleszterin