



Hozzávalók:

4 szelet, egyenként 15 dkg-os kicsontozott sertés tarja, 3 evőkanál olaj, 8 dkg füstölt szalonna, 2 vöröshagyma, 1 evőkanál jóféle pirospaprika, 1,2 kg savanyú káposzta, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors vagy csípős Piros Arany, kb. 1 csapott kiskanál só, 20 dkg jóféle szeletelhető parasztkolbász, 1 dl fehérbor, 1 evőkanál finomliszt, 1 kis csokor petrezselyem

1. A tarjaszeleteket kiverjük, inas részeit, széleiket bevágjuk. Az olajat egy lábasban megforrosítjuk, a hússzeletek mindkét oldalát hirtelen elősütjük rajta. Lecsöpögtetve félretesszük.
2. A szalonnát félcentis kockákra, a hagymát finomra vágjuk, majd együtt a hús visszamaradó zsírába szórjuk. Közepes lángon addig pirítgatjuk, míg a szalonna zsírja kisül, a hagyma pedig egy kissé megpirul.
3. A pirospaprikát hozzákeverjük, és egy kevés vízzel azonnal felöntjük, nehogy megégjen. A káposztát kinyomkodjuk, ha túl savanyúnak találnánk, kissé kimossuk. 3-4 vágással rövidebbre aprítjuk, a paprikás alapba keverjük és annyi, - kb. 1 liter -, vizet öntünk rá, amennyi az egészet éppen ellepi. Megborsozzuk, megsózzuk, az elősütött húst ráfektetjük - de a lé ezt is lepje el teljesen!
4. Felforraljuk, majd lefedjük és kis lángon kb. 1 óra alatt puhára pároljuk. Elfővő levét vízzel pótoljuk. A leőrözött kolbászt nem túl vékony karikákra vágjuk. A borral együtt a puha káposztás húshoz adjuk, 10 percig főzzük. A tarját kiemeljük belőle.
5. A káposztát 10 percre félretesszük, ezalatt zsírja feljön a tetejére, a felesleget könnyedén lekanalazhatjuk róla. Az ételt kétféleképp is sűrítethetjük. Habarással: ekkor a lisztet egy pohárnyi vízzel simára keverjük, a forró káposztához öntjük és kevergetve 4-5 percig forraljuk. Lisztiszórással: ekkor a lisztet az étel tetején összegyűlt zsiradékba - máshová ne kerüljön! - szórjuk, és várunk néhány percig, amíg mindet beissza, végül 4-5 percig forraljuk. Tálalás előtt a húst újra beleforgatjuk, ha kell utána sózzuk és fölaprított

petrezselyemmel meghintjük.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 40 perc

Egy adag: 980 kcal ● fehérje: 34,9 gramm ● zsír: 82,0 gramm ● szénhidrát: 20,0 gramm ●
rost: 9,0 gramm ● koleszterin: 169 milligramm