

Töltött kelkáposzta, ahogy anyu kitalálta - készítette Farkas Krisztina  
(Csömör)



Hozzávalók:

2 fej kelkáposzta (2,5 kg), só, citromsav  
a töltelékhez:

1 fej vöröshagyma, 1 evőkanál zsír vagy 3  
evőkanál olaj, 12 dkg rizs, kb. 2 dl  
paradicsomlé, 2-3 kiskanál sűrített  
paradicsom (paradicsompüré), 1,5 kg  
darált sertéslapocka (lehet tarja is), só,  
őrölt fekete bors

a káposztához:

2-2 kis csokor kapor és csombor  
(borsikafű), 12 kisebb szelet húsos füstölt  
szalonna, 4 dl paradicsomlé, 2-3  
paradicsom, kb. 20 szem fekete bors

1. A bográcsolást megelőző napon a megtisztított kelkáposztát egészben kitorzsázzuk, kb. 10 percre forrásban lévő, enyhén sózott, citromsavval kellemesen savanykásra ízesített vízbe rakjuk, és ahogy puhulnak, egyesével lefejtjük róla a leveleket, míg meglesz a szükséges, azaz 24 darab. Lecsöpögtetjük, a maradék káposztát vékony csíkokra vágjuk, ebből lesz az „aprókáposzta”.
2. A töltelékhez a hagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk és egy kis lábasban, a zsiradékon megfonnyasztjuk. A rizst hozzákeverjük, üvegesre pirítjuk. A paradicsomlével fölöntjük, a sűrített paradicsommal ízesítjük, enyhén megsózzuk, lefödve majdnem puhára pároljuk. Hűlni hagyjuk. A darált hússal összedolgozzuk, kb. 1 evőkanálnyi sóval ízesítjük és fél kiskanál borssal fűszerezzük.
4. A káposztalevelek közepére, miután vastag erüket elvékonyítottuk, tölteléket halmozunk. A levél egyik oldalát ráhajtjuk, majd felcsavarjuk, végül a másik oldalát a batyuba gyűrögetjük. Az esetlegesen kimaradó töltelékből gombócokat formálunk.
5. A fölcsíkozott kel felét egy bográcsba halmozzuk. 1-1 csokor kaprot és csombort, valamint a szalonnaszeletek felét ráfektetjük. A töltelékeket szorosan egymás mellé rárakjuk, de bújtathatunk közé néhány szelet szalonnát is. A maradék káposztával egyenletesen beterítjük. Erre kerül a maradék kapor, csombor és szalonna.
6. Kb. 3 deci vizet és a paradicsomlevet ráöntjük, egy kevés vízzel még az üveget is beleöblítjük. A paradicsomot karikákra vágva a tetejére rakjuk és rászórjuk a fekete borsot is. Erősebb tűz fölött fölforraljuk, majd mérsékeljük a bogrács alatt a tüzet, és a káposztát így főzzük puhára kb. 2 óra alatt. Közben a bográcsot többször megrázogatjuk, nehogy

Töltött kelkáposzta, ahogy anyu kitalálta - készítette Farkas Krisztina  
(Csömör)

leragadjon benne az étel.

7. Tálaláskor mindenkinek 2 töltelékkel adunk és úgy ügyeskedjünk, hogy egyformán elosztjuk mellette az aprókáposztát és persze ne feledkezzünk meg a szalonnáról sem.

12 főre

Elkészítési idő: 3 óra

Egy adag: 548 kcal