

Töltött káposzta házi kovászos káposztából (nyári töltött káposzta 2.)



Hozzávalók 6 főre:

a kovászos káposztához:

egy kb. 2 kg-os fejes káposzta, 6-7 babérlevél, 2-3 kiskanál egész fekete bors, 12 dkg só, 3 liter víz, 2 nagyobb vagy 4 kisebb szelet kenyér

a töltelékhez:

65 dkg sertéslapocka (pulykafelsőcomb filé is lehet), 35 dkg füstölt hús (főtt is lehet), 1 tojás, 20 dkg (nyersen mérve!) jó puhára főzött gersli vagy rizs, kb. 1 púpozott kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 púpozott kiskanál piros paprika, 3 gerezd zúzott fokhagyma, 1-1 csapott kiskanál morzsolt borsikafű és majoránna

(ezek el is maradhatnak), 1 evőkanálnyi apróra vágott kapor (ez el is maradhat), 10-12 kovásztaltalevél

a káposztához:

a kovásztalt aprókáposzta, kb. 2 evőkanál sertésszír (olaj is lehet), 2 vöröshagyma, 3-4 gerezd fokhagyma, 1 púpozott evőkanál piros paprika, 2-2 húsos tv paprika és paradicsom, fél kiskanál őrölt fekete bors, 1 kiskanál csípős Piros Arany, 3 dl tejföl, 2 csapott evőkanál finomliszt, 1 csokor kapor

1. A megtisztított káposztát kitorzsázzuk, 12 szép levelet a fejről lefejtünk. Könnyen előfordulhat az is, hogy a káposzta túl roppanós, a levele törik. Ilyenkor az egész fejet pár percre forrásban lévő vízbe rakjuk, és ahogy puhulnak, egyesével lefejtjük róla a leveleket. Ezután lecsöpögtetjük. A többi káposztát olyan vékony csíkokra vágjuk, mint a savanyú káposzta szálai.

2. 2 nagyobb vagy 4 kisebb kenyérszeletet megpirítunk, húlni hagyjuk, majd kétfelé véve hálóbába csomagoljuk. Az egyik csomag már mehet is egy nagy, jól kifestőtlenített üveg aljára. Az apró káposztát, a levelekkel felváltva, a babérlevéllel és a borssal fűszerezve, szorosan belegyömöszöljük az üvegbe, a kenyér tetejére. A vizet a sóval fölforraljuk, langyosra hűtjük, a káposztára öntjük úgy, hogy sehol ne maradjon levegős. A másik pirított "csomagot" a tetejére tesszük, és spatulával lenyomjuk, hogy a lé mindenütt jól ellepje. Tepsire tesszük, ami majd az erjedés közben esetlegesen kifolyó levét fölfogja, egy kistányért borítunk a tetejére. Meleg helyre, például erkélyre tesszük és 4-5 napig érleljük. Fontos, hogy a nap ne érje közvetlenül, mert akkor túl hirtelen érik és megbarnul.

Töltött káposzta házi kovászos káposztából (nyári töltött káposzta 2.)

3. A töltelékhez a lapockát a füstölt tarjával együtt ledaráljuk, a többi töltelékhez valóval összedolgozzuk, és hagyományos módon a kovászolt káposztalevelekbe töltjük.
4. Egy nagyobb lábasban az olajat kissé megforrósítjuk, majd a felaprított vagy féltőre vágott hagymát megpirítjuk rajta. A tűzről lehúзва a pirospaprikával megszórjuk, elkeverjük, és azonnal kb. 8 deci vizet (részben vagy egészben lehet a káposzta kovászos leve is, de vigyázzunk, ne legyen túl sós vagy túl savanyú) öntünk rá. A kicsumázott paprikát meg a paradicsomot apróra vágjuk, majd a kovászos aprókáposztával együtt a hagymás léhez adjuk. Megsózzuk, a zúzott fokhagymával meg az őrölt borssal fűszerezzük, a paprikakrémmel tüzesítjük, és a töltött káposztákat a tetejére rakjuk.
5. Felforraljuk, majd az edényt félig letakarva egyenletes kis lángon kb. 1 óra alatt puhára főzzük az ételt. Időközben néhányszor megrázzuk, nehogy a káposzta letapadjon. Keverni nem szabad, mert akkor a töltelék összetörhet. Ha kell az elfőtt levét vízzel folyamatosan pótoljuk.
6. A kész töltelékeket a lábasból kivesszük. A tejfölt a liszttel simára keverjük, egy keveset a forró léből is belemerünk, majd a visszamaradt káposzta levét ezzel sűrítjük, 2-3 percig forraljuk, végül az apróra vágott kaporral megszórjuk. Aki szereti, csomborral (borsikafűvel) is fűszerezheti. Tálaláskor az aprókaposta tetejére rakjuk a töltelékeket.

Jó tanács

- A kovászos káposzta magában, savanyúság gyanánt is nagyon finom!
- A töltelékez a bácskai töltött káposztánál leírtak alapján is elkészíthetjük.

6 főre

2 óra + kovászolás

Egy adag: 750 kcal

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.