



Hozzávalók:

1 közepes nagyságú vöröshagyma, 6 evőkanál olaj, 50 dkg csontos bárányhús, 50 dkg paradicsom (idényen kívül 4 dl 100%-os paradicsomlé), kb. 1,5 liter víz, só, frissen őrölt fekete bors, 2 gerezd fokhagyma, 1 mokkáskanál őrölt kömény, 2 babérlevél, 1-1 kiskanál csemege és csípős Piros Arany, 50 dkg fejes káposzta, 1 evőkanál finomliszt, fél kiskanál pirospaprika, 1 dl főzőtejszín

1. A hagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk, és egy fazékban, 3 evőkanál olajon, kis lángon 8-10 perc alatt megfonnyasztjuk. A húst 3-4 centis darabokra vágjuk - ahogy a csont engedi -, a hagymára rakjuk, és kevergetve fehéredésig pirítjuk.
2. A paradicsomot turmixoljuk, a hústra szűrjük vagy ráöntjük a paradicsomlevet. Öntünk még hozzá kb. 5 deci vizet, megsózzuk, megborsozzuk, a zúzott fokhagymával, a köménnyel és a babérlevéllel fűszerezzük, a kétféle Piros Arannyal ízesítjük. Kis rést hagyva lefődjük, és a húst kb. 40 perc alatt jó félpuhára főzzük.
3. A káposztát vékony csíkokra vágjuk, a húshoz adjuk, és kb. 1 liter vizet öntünk rá. Amint forr, kis lángra állítjuk, kb. 30 percig, pontosabban addig főzzük, míg a hús is, a káposzta is megpuhul.
4. Közben a maradék 3 evőkanál olajon a lisztet kevergetve zsemleszínűre pirítjuk, a tűzről levéve a pirospaprikát belekeverjük. Megvárjuk, amíg kihűl, azután a tejszínnel és egy kisebb merőkanálnyi, a levesből kimert forró lével simára keverjük. Így öntjük a káposztás húshoz, és többször belekeverve 3-4 percig forraljuk, ezalatt a leve egy kicsit besűrűsödik. Ha kell, utánaízesítjük.

5 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag: 275 kcal • fehérje: 14,3 gramm • zsír: 18,7 gramm • szénhidrát: 12,0 gramm • rost: 4,0 gramm • koleszterin: 45 milligramm