



Hozzávalók:

40 dkg kicsontozott sertéskaraj, só, 6 evőkanál olaj, 1 vöröshagyma, 35 dkg darált sertéshús, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 2 gerezd fokhagyma, 1 mokkáskanál jóféle pirospaprika, 1 csapott kiskanál majoránna, 1 pár (18 dkg) debreceni kolbász, 4 nagy savanyúkáposzta-levél, 5 dkg füstölt szalonna, 80 dkg savanyú káposzta, 1 liter szűrt húsleves (marhahús- vagy tyúkhúsleveskockából is jó) vagy kb. 1 púpozott evőkanál ételízesítő por, 1 nagy csokor kapor, 2 dl tejföl, 1 púpozott evőkanál finomliszt

1. A karajt 4 egyforma szeletre vágjuk, kissé kiverjük, besózzuk, és a fele olajon oldalanként 2-2 perc alatt elősütjük, félretesszük. A hagymát megtisztítjuk, fölaprítjuk, felét a visszamaradó olajban megfuttatjuk. A darált húst hozzáadjuk, 1 mokkáskanál sóval és a borssal ízesítjük, a zúzott fokhagymával, a pirospaprikával meg a majoránnával fűszerezünk, kissé átpirítjuk. Akkor jó, ha a hús kifehéredik. Végül a karikákra szelt debrecenit is belekeverjük.
2. A savanyúkáposzta-levelek vastag erét kivágjuk – így lehet csak hajtogatni –, majd mindegyikre 1-1 elősütött bordát rakunk. A darált húsos, fűszeres töltelékét ráhalmozzuk, a töltött káposztához hasonlóan betekerjük, majd zsineggel átkötjük, különben szétesik.
3. Egy lábasban a maradék olajon a kis kockákra vágott szalonnát kiolvasztjuk, majd a félretett hagymát megfuttatjuk benne. A tűzről lehúzáva 1 kiskanál pirospaprikával meghintjük, a néhány vágással fölaprított (esetleg kimosott) apró káposztát is beleforgatjuk. A levessel fölengedjük, ha kell, utána sózzuk, a fölaprított kapor felével meghintjük.
4. A töltelékeket ráfektetjük, és lefödve, kis lángon az edényt többször megrázva kb. 1 óra alatt puhára pároljuk. Ezután a töltelékeket kiemeljük, és a káposztát a tejjel meg az 1 deci vízzel összekevert liszttel sűrítjük. Végül a maradék kaporral megszórjuk. Tejjel meglocsolva kínáljuk.

Jó tanács

- Lisztérzékeny (gluténmentes) és tejérzékeny (laktózmentes), étrendet követők hagyják ki belőle a tejjelös habarást.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag: 3762 kJ/900 kcal • 48,7 g fehérje • 71,6 g zsír • 15,1 g szénhidrát • 5,0 g rost •
208 mg koleszterin