



Hozzávalók:

kb. 1 kg kelkáposzta, 1 csapott evőkanál só, 2-3 gerezd fokhagyma, 1 mokkáskanál őrölt köménymag, 3 közepes burgonya (30-40 dkg), 3 evőkanál olaj, 2 evőkanál finomliszt (Graham-liszt vagy zabpehelyliszt is lehet), 1 kiskanál jóféle pirospaprika, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 púpozott kiskanál majoránna
a sült oldalashoz: 1-1,2 kg sertésoldalas, 1 csapott evőkanál só, 1 csapott kiskanál köménymag, 2 kisebb vöröshagyma, 1 kiskanál finomliszt, 1 mokkáskanál sűrített paradicsom (paradicsompüré)

1. A káposztát félbevágjuk, torzsáját kimetesszük, a fejet hideg vízben megmossuk, lecsöpögtetjük. Ezután nagyobb (kb. 3×3 centis) kockákra vagy jó ujjnyi széles csíkokra vágjuk, forrásban lévő vízbe keverjük, és leszűrjük. Csak akkor nem szokás leforrázni, ha a kel nagyon zsenge.
2. Egy lábasha rakjuk, és annyi - kb. 8 deci - vizet öntünk rá, amennyi ellepi. Megsózzuk, a présen áttört fokhagymával és az őrölt köménnyel fűszerezzük. A burgonyát megtisztítjuk, 1,5-2 centis kockákra vágjuk, a káposztához adjuk. Nagy lángon fölforraljuk, majd lefödve, kis lángon kb. 30 perc alatt puhára főzzük.
3. Közben paprikás rántás készítünk, vagyis az olajat egy serpenyőben kissé megforrósítjuk, és a lisztet kevergetve, közepes lángon, 1-2 perc alatt kissé megpirítjuk benne. A tűzről lehúzzuk, és a pirospaprikát belekeverjük. Megvárjuk, amíg ez a rántás kihűl, majd a káposzta főzőlevéből egy keveset rászűrünk, és simára keverjük.
4. Amikor a káposzta is meg a burgonya is megpuhult, a rántást egyszerre hozzáöntjük, és 2-3 percig forraljuk, ezalatt a leve kellően besűrűsödik. Végül megborsozzuk, a majoránnával fűszerezzük.
5. Az oldalast négy egyenlő részre vágjuk - a csontok mellett merőlegesen haladva, a húst késsel könnyen átvághatjuk -, majd megsózzuk, és kistepsibe vagy tűzálló tálba rakjuk. A köménymaggal meghintjük, a cikkekre vágott hagymát mellészórjuk, egy kevés - kb. 1,5 deci - vizet aláöntünk, alufóliával letakarjuk, és sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 160 °C) kb. 45 percig sütjük, közben sült zsírával többször

meglocsoljuk.

6. Ezután a fóliát levesszük róla, a húst továbbra is szorgalmasan locsolva kb. 30 perc alatt ropogós-pirosra sütjük, majd tányérra rakjuk, és letakarva melegen tartjuk. Sült „szaftját” lábasba szűrjük. A lisztet egy kevés vízzel simára keverjük, az oldalas levéhez öntjük, a paradicsompürével ízesítjük, kevergetve 1-2 percig forraljuk, ha túl sűrű, egy kevés vízzel hígítjuk. Tálaláskor az oldalast ezzel a peccsenyelével meglocsoljuk.

Jó tanácsok

- A kelkáposzta-főzeléket kb. 1 deci tejföllel is lehet gazdagítani.
- Az oldalast úgy is készíthetjük, hogy sóval, köménymaggal meg fokhagymával ízesített vízben puhára főzzük, lecsöpögtetjük és sütőben vagy grillsütőben csak „színt meg kérget” sütünk rá. Ebben az esetben a kelkáposztát a hús főzőlevében készítjük el.
- Készíthetjük oldalas nélkül, ilyenkor tálalhatjuk magában, vagy akár fasírttal is.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc + a hús sütése

Egy adag főzelék: 265 kcal • fehérje: 12,2 gramm • zsír: 8,6 gramm • szénhidrát: 34,7 gramm • rost: 9,3 gramm • koleszterin: 0 milligramm

Egy adag sült oldalas: 525 kcal • fehérje: 15,6 gramm • zsír: 49,5 gramm • szénhidrát: 4,2 gramm • rost: 0,0 gramm • koleszterin: 90 milligramm