

REFORM TÖLTÖTT KÁPOSZTA

Hozzávalók/4 adag:

- 0,3 kg pulykacomb filé
- 0,3 kg marhacomb
- 0,01 kg étkezési keményítő
- 0,6 kg édes káposzta
- 0,1 l étolaj
- őrölt kömény
- ½ kávéskanál só
- őrölt fehér bors
- 2 gerezd fokhagyma
- kis fej vöröshagyma
- kis pohár tejföl
- 20 dkg barna rizs
- fűszerpaprika
- morzsolt majoránna

Elkészítés:

A káposzta torzsáját kivágjuk és levelekre szedjük, majd ecetes vízben leforrázzuk. Elkészítjük a tölteléket: A húsokat ledaráljuk. A vöröshagymát étolajon lepirítjuk, majd hozzáadjuk a zúzott fokhagymát és a fűszerpaprikát. A tölteléket sózzuk, borsozzuk és hozzáadjuk a fűszereket, a lepirított hagymás alapot és a félig előfőzött barna rizst. Összeállítjuk, majd megtöltjük vele a káposztaleveleket. Lábasban szorosan egymás mellé helyezve a töltelékeket annyi - enyhén sós - vízben, hogy ellepje, készre főzzük. Keményítővel sűrítjük, majd a tejfölt is hozzáadjuk, felforraljuk, és már tálalhatjuk is.

A tejfölt nem feltétlenül kell összefőzni a káposztával, lehet tálaláskor is hozzáadni.

A hagyományos töltött káposztához hasonlóan savanyú és édes káposztából is készíthetjük.