



"F?zz az egészségedért" 14. recept - Lucskoskáposzta

2009 augusztus 24. Flag

Szöveg méret

Mentés

-
-
-

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

Az már akkor teljesen egyértelmű volt számomra, amikor Max megfogalmazta a felhívását a "Gyors és könnyű" receptek népszerűsítésére a Flag magazinon keresztül, hogy valami káposztás ételt fogok beajánlani. F?leg azért, mert káposztatermeszt? faluban, Gyergyószárhegyen születtem.

A szárhegyi káposztáról csak annyit, hogy legalább annyira finom és különleges, mint vecsési, csak nem annyira jó a marketingje. Ismérve, hogy a káposzta formája kerek, tetején lapított és szorosan egymásra hajló nagyon vékony levelekb?l áll. Emiatt kiválóan alkalmas a téli els?zásra, hamar megérik és min?ségét hónapokig meg?rzi. Ez volt a reklám és akkor most következzen a lucskoskáposzta, ami szintén szárhegyi káposztából készült és egy gyorsan, könnyen készül? nyári egytálétel, ráadásul nagyon olcsó.

Hozzávalók (4 személyre): 25-30 dkg sertéshús (legjobb, ha a zsíros-porcos bordavéget választunk, illetve dagadót, vagy csülköt), 1-2 fej hagyma, egy közepes fej káposzta, 2-3 paradicsom, vagy paradicsomlé, ill. püré, késhegynyi pirospaprika, 1 kanál liszt, 1 kanál zsír, csokornyai csombor és kapor, só; tálaláskor tejf?l, ecet és csíp?s paprika.

Elkészítése: Az apró kockára vágott hagymát egy kis zsíradékon (használhatjuk a sertéshús kiolvasztott zsírosabb részeit is) üvegesre dinszteljük, hozzáadjuk a nagyobb kockára darabolt sertéshúst és fed? alatt enyhén sózva félpuhára pároljuk. A káposztát megpucoljuk, majd jó nagy kockára vágva a húshoz adjuk. A paradicsomot meghámozzuk és cikkekre vágva, vagy felkockázva (reszelni is lehet, aki nem szereti, hogy ép paradicsom darabkák legyenek az ételben) a káposztához adjuk. Annyi vizet töltünk hozzá, hogy ne lepje el teljesen a káposztát, majd amikor felf?tt ízlés szerint sózzuk, illetve hozzáadjuk a fehér cernával átkötött csokornyai csombort és kaprot. Fed? alatt lassú t?zön addig f?zzük, amíg a káposzta megpuhul, ekkor kidobjuk az ételb?l a csokorba kötött zöldf?szerket és egy kanálnyi lisztb?l vékony rántást készítve készre f?zzük a levest.



(A rántás akár el is maradhat, vagy helyettesíthet? paradicsompürével - ez esetben viszont ne tegyünk friss paradicsomot bele.) Tálaláskor tejf?let, ecetet és csíp?s paprikát adunk melléje.

Lucskoskáposztát készíthetnek a vegetáriánusok is, ebben az esetben kimarad a receptb?l a húsos fázis - vidékünkön böjti id?szakban a nem vegetáriánusok is szokták így készíteni.

Elkészítési ideje kb. félóra zöldségpucolással, húsdarabolással együtt, el?állítás költsége a négy adagnak hozzávet?leg 10 lej, vagyis egy adag 2,5 lej. (Forint árban nem tudok kalkulálni, mert nem ismerem az ottani piaci

árakat, de gyanítom, hogy nem kerülhet sokba az Anyaországban sem.)

Készítette: Alíz

<http://fakanalforgato.blogspot.com/>



Ajánló
