



Flag – gasztró magazin:Kelkáposzta főzelék

2011 március 11. Flag

Szöveg méret

Mentés

-
-
-

- [0](#)

nincs értékelve

Még

Mérték

Ez az az eset, amikor egy gyerekrigatónak titulált étel?! bebizonyosodik, hogy jól elkészítve, ízletes feltéttel tálalva egy kelkáposzta főzelék is lehet finom! A kecskesajtos tojáslepénnyel ez a verzió garantáltan az!

Hozzávalók

2-3 szem krumpli
1 közepesnél nagyobb fej kelkáposzta
1-2 gerezd fokhagyma
1 kis fej hagyma
só, bors
köménymag
babérlevél
csipet pirospaprika
rántás (olaj, liszt)
fél ek vaj

A krumplit, fokhagymát, hagymát megpucolom, a kelkáposzta fejet megmosom, külső leveleit, ha szakadt, győrt levágom, a nagyobb ereket éles késsel elvékonyítom (leormozom). A hagymát egészen apró kockára vágom és a habzásig forrosított vajon egy-két percet futtatom. Rányomom a fokhagymát, egyet keverek rajta, majd hozzáteszem a felkockázott krumplit és annyi vízzel, ami éppen ellepi, feltöltöm. Főszerezem: só, bors, egy babérlevél.

Alacsony lángon, fedő alatt addig főzöm, amíg a krumpli háromnegyedig megpuhul (nagyjából 10-15 perc, krumplitól és a kockák méretétől is függ).

Közben a kelkáposztát is felkockázom. Ezt lehet úgy is, hogy félbe vágom, majd a félféjet csíkokra és aztán kockára, lehet úgy is, hogy a leveleket egyenként leszedem, egymásra simítom, felcsíkozom, majd kockázom.



Mikor a krumpli majdnem kész, hozzáteszem a kelkáposztát és kevéske vizet még aláöntök. Nem kell nagyon leveses legyen, a kelkáposzta a párolástól pár pillanat alatt összeesik. Megszórom őrölt köménnyel (vagy teatojásba szórt köménymagot lógotok bele) és körülbelül 4-6 percet rotyogtatom, alacsony-közepes lángon. Egy csapott evőkanányi rántást a kelkáposzta-krumpli levével és egy kevéske vízzel simára keverek, beleszórok egy csipetnyi pirospaprikát (ezt nem is annyira az íze miatt, inkább, hogy tompítsa a főzelék sápadtságát), majd a főzelékhez öntöm és elkeverem.

Egyet rotyantok rajta, megkóstolom és ha kell, még főszerezem.

A **kecskesajtos tojáslepény**hez 2 tojást megmosok, egy mélytányérba töröm, hozzáöntök kevéske tejet (lehet főzőtejszín helyette), villával habosra keverem, sózom (óvatosan), borsozom, majd beleaprítok egy nagyjából két ujjnyi vastag szeletet a diós-borsos kecskesajtból. Fél kanányi olajat forrosítok, ráöntöm a tojást és fedő alatt, alacsony tűzön addig sütöm, míg a teteje is szépen szilárdulni kezd. Falapáttal átfordítom és a másik oldalát is megsütöm.

A tojáslepényt félbe, negyedbe vágom és a kelkáposzta főzelékkel együtt tálalom.

Egyszerűen - fenséges!

Szerző: 5PL

További receptek, információk itt találhatóak:

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

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

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



Ajánló