Flag – gasztro magazin:Kelkáposzta f?zelék

2011 március 11. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

-
-
-

- 0

Értékelés kiválasztása Még nincs értékelve

Mérték

Ez az az eset, amikor egy gyerekriogatónak titulált ételr?l bebizonyosodik, hogy jól elkészítve, ízletes feltéttel tálalva egy kelkáposzta f?zelék 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, küls? leveleit, ha szakadt, gy?rött levágom, a nagyobb ereket éles késsel elvékonyítom (leormozom). A hagymát egészen apró kockára vágom és a habzásig forrósított vajon egy-két percet futtatom. Rányomom a fokhagymát, egyet keverek rajta, majd hozzáteszem a felkockázott krumplit és annyi vízzel, ami éppen ellepi, feltöltöm. F?szerezem: só, bors, egy babérlevél.
Alacsony lángon, fed? alatt addig f?zöm, amíg a krumpli háromnegyedig megpuhul (nagyjából 10-15 perc, krumplitól és a kockák méretét?l is függ).
Közben a kelkáposztát is felkockázom. Ezt lehet úgy is, hogy félbe vágom, majd a félfejet 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 ?rölt köménnyel (vagy teatojásba szórt köménymagot lógatok bele) és körülbelül 4-6 percet rotyogtatom, alacsony-közepes lángon.
Egy csapott ev?kanálnyi 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 f?zelék sápadtságát), majd a f?zelékhez öntöm és elkeverem.
Egyet rottyantok rajta, megkóstolom és ha kell, még f?szerezem.

A ***kecskesajtos tojáslepény***hez 2 tojást megmosok, egy mélytányérba töröm, hozzáöntök kevéske tejet (lehet f?z?tejszín helyette), villával habosra keverem, sózom (óvatosan), borsozom, majd beleaprítok egy nagyjából két ujjnyi vastag szeletet a diós-borsos kecskesajtból. Fél kanálnyi olajat forrósítok, ráöntöm a tojást és fed? alatt, alacsony t?zön 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 f?zelékkel együtt tálalom.
Egyszer?en - fenséges!

Szerz?: 5PL
További receptek, információk itt találhatóak:

http://maxkonyhaja.blogspot.com/
http://thechefviki.blogspot.com/
http://garffyka.blogspot.com/

Ajánló