



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **20 perc**



Elkészítés: **35 perc**



Répási Eszter

RAKOTT KEL

A kelkáposzta a káposztafélék családjába tartozó zöldség, jó forrása a B1-, a B2-, és a K-vitaminnak, valamint a luteinnek. A lutein egy antioxidáns hatású anyag, mely különösen a szemünkre hat jótékonyan. Megfelelő bevitelével csökkenthető a szürkehályog kialakulásának veszélye.

HOZZÁVALÓK

1 db közepes méretű
kelkáposzta
400 g darált
pulykahús
200 g barna rizs

1 fej vöröshagyma
4 gerezd fokhagyma
250 ml görög joghurt
izlés szerint só
(zöldfűszerekkel
helyettesíthető)

izlés szerint vegamix
izlés szerint Bors
izlés szerint
fűszerpaprika
izlés szerint
majoranna

izlés szerint őrölt
fűszerkömény
ALLERGÉNEK
Gluténmentes
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

- 1** A kelkáposztát alaposan megmossuk, eltávolítjuk a torzsáját és csíkokra vágjuk.
- 2** Hideg, sóval, borssal, majorannával, fűszerköménnyel ízesített vízben puhára főzzük.
- 3** A hagymát és a fokhagymát meghámozzuk, majd felkockázzuk, illetve áttörjük.
- 4** Egy lábasban kevés olajat felhevítünk, és azon dinszteljük meg a hagymát, majd hozzáadjuk a fokhagymát, kicsivel később pedig a darált húst is.
- 5** Ítzesítjük sóval, borssal, fűszerpaprikával és jól megpirítjuk a húst.
- 6** Kevés vizet aláöntve puhára főzzük a húst. (Ragu állagúnak kell lennie.)
- 7** Eközben a barna rizst is megfőzzük.
- 8** Ha a rizs is kész, összekeverjük a raguval.

- 9 A joghurtot fűszerezzük a leírásban felsorolt fűszerekkel, majd adunk belőle 2 ek-val a raguhoz.
- 10 Egy jénait minimális mennyiségű olajjal kikenünk, majd erre fektetjük rá a kelkáposzta felét.
- 11 Ennek a tetejére jön a ragu fele, majd a joghurt fele.
- 12 A tetejét a megmaradt káposztával, valamint a tejföllel zárjuk.



**Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!**

