



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés: **35 perc**



Répási Eszter



RAKOTT SAVANYÚKÁPOSZTA

A savanyú káposzta jó forrása a C-vitaminnak, a B1-vitaminnak és a vízben nem oldódó ételrostoknak. Magas rosttartalmának köszönhetően segíti emésztésünket.

HOZZÁVALÓK

900 g savanyú káposzta
250 g darált csirkecomb

50 g zabkorpa
1 db vöröshagyma
200 ml natúr joghurt
10 ml olaj
4 gerezd fokhagyma

izlés szerint só
(zöldfűszerekkel helyettesíthető)
izlés szerint őrölt kömény
izlés szerint

majoranna

ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

- 1 A hagymákat megtisztítjuk, majd a vöröshagymát felaprítjuk, a fokhagymát fokhagymanyomón átnyomjuk.
- 2 Egy kevés olajon üvegesre pirítjuk a hagymát, majd hozzáadjuk a darált húst és a fokhagymát, valamint a többi ízesítő anyagot.
- 3 Puhára pároljuk, ha kész levesszük a tűzről és hozzákeverjük a zabkorpát is.
- 4 A savanyú káposztát alaposan átmoszuk, lecsepegtetjük és a felét egy jénai aljába tesszük.
- 5 Erre tesszük a megpárolt darált húst, amire pedig a káposzta másik fele jön.
- 6 A tetejét leöntjük a joghurttal.
- 7 220°C-os sütőben, alul felül sülve kb 25 perc alatt megsütjük.



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

