



Tálalás: **8 főre**



Előkészítés: **25 perc**



Elkészítés: **kb. 40 perc**



**Répási Eszter**

## TÖLTÖTT KÁPOSZTA

A savanyú káposzta jó forrása a C-vitaminnak, a B1-vitaminnak és a vízben nem oldódó ételmi rostoknak. Magas rosttartalmának köszönhetően segíti emésztésünket. A fejes káposzta gazdagon tartalmaz K-, és C-vitamint, kalciumot és kén-tartalmú illóolajokat, melyek hatékonyak a daganatos megbetegedések megelőzésében.

### AZ ALAPLÉHEZ

2 nagy fej  
vöröshagyma  
20 olaj  
fűszerpaprika ízlés  
szerint  
1 teljes kiőrlésű liszt

1.5 víz

### HOZZÁVALÓK

1 savanyú káposzta  
10 közepes  
káposztalevél  
1 darált pulykacomb

4 tojássárgája

1 rozskenyér  
só (zöldfűszerekkel  
helyettesíthető)

Bors  
fűszerpaprika  
10 olaj(a fazék

kikenéséhez)

4 12 %-os tejföl (a  
tálaláshoz)

### ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz  
Laktózt tartalmaz  
Tojást tartalmaz

- 1 A savanyú káposztát kimossuk.
- 2 A húshoz hozzáadjuk az előzetesen megmosott és szétválasztott tojások sárgáját, a kevés vízbe beáztatott, majd kifacsart kenyeret, a sót és a borsot.
- 3 A masszát összegyúrjuk, és kis gombócokat formálunk belőle.
- 4 A gombócokat az alaposan megmosott káposztalevelekbe csavarunk.
- 5 Egy nagy fazekat kikenünk olajjal, és az aljára teszünk káposztát. Majd ráteszünk egy sor savanyú káposztát. Majd ismét a felgöngyölt káposzta következik, a rétegzést addig folytatjuk, míg el nem fogynak az alapanyagok.
- 6 Az alapléhez a hagymát meghámozzuk, majd felkockázzuk, az olajon üvegesre pároljuk. Majd teszünk bele 1 evőkanál lisztet és a pirospaprikát.
- 7 1,5 l vizet ráöntünk, és jól felforraljuk. Miután felforrt, ráöntjük a káposztára a levet.

A káposztát addig főzzük, míg minden puha lesz.

8

9

Melegen tálaljuk, ha szeretnénk fogyaszthatjuk kevés tejföllel.



**Töltse le további receptjeinket  
az [auchan.hu/receptek](https://auchan.hu/receptek) oldalról!**

