



**Főző (befőző) klub negyedik foglalkozására
2016. március 02. 12 óra 30 perc
Petőfi Sándor Művelődési Ház Kisterem és Tankonyha.**

Rakott kelkáposzta recept



Hozzávalók: kb. 36 adagra

A rétegezéshez:

- 5000 g kelkáposzta levél
- víz
- só
- fehérbors (őrölt)

A töltelékhez

- 15 evőkanál étolaj
- 2000 g rizs
- 2000 g víz
- só
- 15 evőkanál étolaj
- 6 közepes fej vöröshagyma
- 2500 g sertés darált hús (sovány)
- 20 gerezd fokhagyma

A tetejére

- 1500 ml tejföl (20%-os)
- víz



Hálásan köszönjük az Európai Unió támogatását. A rendezvényen elhangzó információkért és a kiadványok tartalmáért a szervezők felelősek és az nem egyezik meg feltétlenül az Európai Unió véleményével. Az Európai Unió nem felelős a rendezvényen kapott információkért.



Elkészítés

- 1 Leszedjük a leveleket a káposztáról, levágjuk az elhalt részeket, megmossuk a leveleket.
- 2 A káposztaleveleket leforrázzuk a lobogó vízben kb. 20-30 másodperc alatt.
- 3 Egy fazékban az olajon üvegesre pároljuk a rizst, majd a rizs tömegének duplájának megfelelő mennyiségű vízzel felöntjük. Enyhén besózzuk, majd fedő alatt, közepes hőfokon puhára főzzük a rizst.
- 4 A vöröshagymát megpucoljuk, felaprítjuk. A fohagymát megpucoljuk.
- 5 Olajat melegítünk egy serpenyőben, a vöröshagymát rátesszük, ha a vöröshagyma üvegesre pirult, rátesszük a darált húst, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Ez annyit tesz, hogy addig ízesítjük, míg kóstolásra ízletesnek találjuk. Kicsit lehet intenzívebb a kelleténél, mert még rizs is kerül hozzá. Rátörjük a fokhagymát, és összepirítjuk pár perc alatt az egészet.
- 6 Ha elkészült a hús, a rizst hozzákeverjük. Majd ismét megkóstoljuk. Ha nem találjuk elég ízletesnek, még sózzuk, borsozzuk.
- 7 Egy tepsit vékonyan kikenjük olajjal. A tepsi aljába terítjük a kelkáposzta levelek felét, majd elosztatjuk rajta a tölteléket, és a maradék kelkáposztalevéllel befedjük a tölteléket.
- 8 A tejfölt kevés vízzel kikeverjük, és elosztatjuk a levelek tetején.
- 9 Előmelegített, 180 C-os sütőben kb. 50 perc alatt készre sütjük a rakott kelt. Akkor jó, mikor a villát beleszúrva, a leveleken akadály nélkül át tudjuk szúrni. Felkockázva, tejfőllel tálaljuk az elkészült

**Magyar Természetvédők Szövetsége – Föld Barátai
Beretz Péter Természetvédelmi Klub elnöksége**



Hálásan köszönjük az Európai Unió támogatását. A rendezvényen elhangzó információkért és a kiadványok tartalmáért a szervezők felelősek és az nem egyezik meg feltétlenül az Európai Unió véleményével. Az Európai Unió nem felelős a rendezvényen kapott információkért.



Hálásan köszönjük az Európai Unió támogatását. A rendezvényen elhangzó információkért és a kiadványok tartalmáért a szervezők felelősek és az nem egyezik meg feltétlenül az Európai Unió véleményével. Az Európai Unió nem felelős a rendezvényen kapott információkért.