

Brassói káposzta

Forrás: Czuppon Krisztina dietetikus



Energia- és tápanyagtartalom:

- > Energia: **1458,7 kJ (348,9 kcal)**
- > Fehérje: **28,3 g**
- > Zsír: **15 g**
- > Szénhidrát: **24,2 g**

Hozzávalók 1 főre cukorbetegség esetén:

- ▶ 25 dkg fejes káposzta
- ▶ 0,3 dkg kolozsvári szalonna
- ▶ 0,5 dl tejföl
- ▶ 1 dkg liszt
- ▶ 10 dkg sertés comb
- ▶ ízlés szerint só
- ▶ ízlés szerint kapor
- ▶ ízlés szerint köménymag

Hozzávalók 1 főre szív- és érrendszeri betegség esetén:

- ▶ 25 dkg fejes káposzta
- ▶ 0,5 dl tejföl
- ▶ 1 dkg liszt
- ▶ 10 dkg sertés comb
- ▶ ízlés szerint kapor
- ▶ ízlés szerint köménymag

ELŐKÉSZÍTÉS:

A káposztát megtisztítjuk és apróra összevágjuk. A húst megmossuk és 2-3 darabra vágjuk.

ELKÉSZÍTÉS:

A húst és a káposztát a sóval, a köménymaggal és a kaporral annyi vízben tesszük, hogy jól ellepje és puhára főzzük. A szalonnát szeletekre vágjuk, bevagdossuk és megsütjük. (kakastaréj). A jól megfőzött húst a káposztából kivesszük és felszeleteljük. A káposztához hozzáadjuk a liszttel elkevert tejfölt, jól átforrósítjuk, a felszeletelt húst és sült szalonnát a tetejére téve forrón tálaljuk.