



90 perc

Színekavalkád és ízkavalkád egy tányéron.
Ha ízlik a cékla, akár más húsféléhez is bevetheted.

Az édesburgonya chips tökéletes ropogósságával válik teljessé.

Kelkáposztás húsgolyó vörös áfonyás céklával



FŐZÉS

1x1

Hozzávalók:

50 dkg darált sertés hús
1 kis fej kelkáposzta
1 csésze zabpehely
1 fej vöröshagyma

3 gerezd fokhagyma
1 kávéskanál só
½ kávéskanál őrölt bors
¼ kávéskanál chili por

1 késhegynyi borkősav
3 db közepes méretű
édesburgonya
3 dl olaj

1 nagy cékla
1 dkg fekete áfonya
2 dkg vaj
3 evőkanál méz

Elkészítés:



1

A darált húst összekeverjük a kockára vágott hagymával, zúzott fokhagymával, sóval, borssal, chili paprikával, és a zabpehellyel.



2

A kelkáposztát leveleire szedjük, a középső kemény eret kivágjuk, és borkősavas forró vízbe tesszük. Néhány perc után a leveleket kivesszük, lecsepegtetjük.



3

A húsból kis gombócokat formálunk, és beborítjuk a kelkáposzta levelekkel. Egy tepsiben 0,5 dl vizet öntünk és beletesszük a kelkáposztás golyókat. Légkeveréses sütőben 130 – 140 C-on 40 – 50 perc alatt átpároljuk.



4

A céklát megpucoljuk, felkockázzuk, és a vajon alacsony hőfokon pároljuk, mikor félig már puha hozzáadjuk az áfonyát, és a mézet. Majd készre pároljuk.



5

Az édesburgonyát megpucoljuk, szeletelővel vékony karikára szeleteljük.



6

Forró olajban a karikákat ropogósra sütjük.
Vigyázzunk, mert könnyen megéghet és akkor keserű lesz!
Jó alaposan lecsepegtetjük.