TÖLTÖTT KELKÁPOSZTA VADDISZNÓBÓL

1994 2019 VADKONYHA

Egyszerű, gyors és egészséges étel. A két fő összetevő közül a vadhúsról köztudomású, hogy igen kedvező élettani hatással bír. De vajon mi a helyzet a kelkáposztával? Nos, ezt a rendkívül magas tápértékkel rendelkező növényt több mint ezer éve termesztik Európában. Jelentős vitamin-, ásványianyag-, illetve béta-karotin-tartalma miatt hatékony csonterősítő és gyulladáscsökkentő, mindemellet fehérjében gazdag.

HOZZÁVALÓK:

- 70 dkg darált vaddisznóhús
- 20 dkg rizs • 2 fej hagyma
- 3 gerezd fokhagyma • só • bors
- 1 fej kelkáposzta • 2 ek sertészsír
- 2 ek fűszerpaprika • 1 szár kapor
- A Gyógyfű Kft. káposztás húsokhoz való Székely fűszerkeveréke
- szódabikarbóna (a levelek blansírozásához)

A darált vaddisznó gulyáshúshoz hozzákeverjük az előfőzött rizst, és a zsíron üvegesre pirított, finomra vágott hagymát, fokhagymát, sóval, borssal, apróra vágott kaporral és vadhúsokhoz való fűszerkeverékkel ízesítjük. A kelkáposztát leveleire szedjük, a vastagabb részeket kivágjuk, utána sós, szódabikarbónás vízben leforrázzuk, majd jeges vízben kihűtjük, leszárítjuk. A rizses húskeveréket kisebb golyókra formázzuk és a kiterített kelkáposztalevelekre tesszük, amivel egyenletesen befedjük. A vadhússal töltött kelkáposzta golyókat gyöngyöző vízben 30-35 perc alatt készre főzzük (a főzési idő a húsgolyók nagyságától függ).

KAPROS PARADICSOMMÁRTÁS

HOZZÁVALÓK:

- 45 dkg hámozott paradicsom • 2 fej hagyma
- 2 gerezd fokhagyma • 3 szár angolzeller
- 2 szár kapor • 0,5 dl olívaolaj • 1 dl száraz rozébor

Forró olívaolajon megpirítjuk a hagymát, a fokhagymát, és az apróra vágott zellert. Hozzáadjuk a kaprot és a rozébort, amit elfőzünk. Ezután beletesszük a hámozott, apróra vágott paradicsomot, és körülbelül 50-60 percig főzzük, majd ízlés szerint sózzuk és borsozzuk, végül kézi mixerrel egyenletes állagúvá turmixoljuk.

Tálaláskor a töltött kelkáposztagolyókat felhalmozzuk a tányéron, és a paradicsomos öntetet köré öntjük, friss kaporral, párolt lilakáposztával díszítjük.

FEJÉR GABRIELLA

Francia fenség

Bemutatjuk a Bock borászat 2015-ös Royal Cuvée-jét

Két meghatározó francia borvidék, a bordeaux-i (Merlot, Cabernet Sauvignon, Cabernet Franc, Syrah) és a burgundi (Pinot Noir) fő fajtáit házasították ebben a borban. 24 hónapig új és használt barrique hordókban érlelődik. Sötét intenzitású, gránátba hajló bíborvörös szín jellemzi, illatában, ízében édes fűszerek, túlérett gyümölcsök, csokoládés, vaníliás aromák érezhetőek. Így az év ezen részén, a fagyos februárban zajlik a metszés. Ez azért fontos, hogy ne a hajtáskarok növekedésére menjen a tápanyag, hanem a majdani termés zamatába.