

## **TÖLTÖTT KÁPOSZTA VARIÁCIÓK**

Hozzávalók 1 adaghoz:

25 dkg savanyított káposzta, legjobb a házilag fermentált változat

6 dkg darált csirkehús, zsírszegény sertéscomb/ szójagranulátum/növényi húshelyettesítő

4 dkg árpa vagy tönkölybúza

3 dkg vöröshagyma

1/3 tojás

1 gerezd fokhagyma – boszorkányok ellen nagyon hatásos

1 kiskanál paradicsompüré

1 mokkáskanál olaj

fűszerpaprika, só, borsikafű, kurkuma, babérlevél, őrölt fűszerkömény

igény szerint natúr joghurt, növényi FÖL,

### *Elkészítés:*

Az árpát 6-8 órára beáztatjuk. A vöröshagymát mosás, tisztítás után felaprítjuk. Egy lábasban az olajon, 1 EK vízzel elkezdjük párolni, sózzuk óvatosan. 3-4 perc után hozzákeverjük a fűszerpaprikát és a kurkumát, és lezárjuk a hőt. A káposztát nem szükséges átmosni, csak ha boltit használunk és nagyon savanyú. A hagymából egy részt kiveszünk, és a darált húshoz adjuk az árpa és a tojás kíséretében. Sózzuk, fűszerezzük borsikafűvel, és összedolgozzuk gombóccá. Ha szójagranulátumot használunk, felhasználás előtt be kell áztatni. A káposzta felével lefedjük a hagymás alapot, erre rakjuk a gombócot, majd befedjük a maradék káposztával. Egész fokhagymát, babérlevelet és köményt is teszünk mellé, majd felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje, tetejére került a paradicsompüré. Forrástól számítva kb. 40 percig, lefedve főzzük. Kóstoljuk, ha szükséges sózzuk picit. Tálalásnál kínálhatunk hozzá natúr joghurtot.

Ha húsmentesen készítenénk, használhatunk csak árpát, de keverhetjük szójagranulátummal is. Kötőanyagként tojás helyett áztassunk be 1 kiskanál zabpelyhet vízzel, vagy 1 mokkáskanál lenmagpelyhet 3 mokkáskanál vízben áztassunk kb. 15 percig.

## **DIÓS-MÁKOS BEJGLI KARCSÚBBAN**

Hozzávalók

*A tésztához:*

30 dkg liszt (10 dkg TK tönkölyliszt, 10 dkg sima tönkölyliszt, 10 dkg extrafinom süteményliszt)

14 dkg vaj vagy margarin

1 EK édesítőszert (lehet folyékony vagy Negyedannyi-4X)

0,5 dl tej

1 dkg élesztő vagy ennek megfelelő instant

1 tojás

csipet só

*A töltelékhez:*

10-10 dkg mák illetve dió

2-2 alma reszelve

1-1 kávéskanál édesítő

a dióhoz csipetnyi fahéj

a mákhoz reszelt citrom vagy narancshéj

mazsola-választható

A kenéshez 1 tojás, külön választva a sárgáját a fehérjétől

### Elkészítés:

A tésztához a hozzávalókat egy tálban jól összedolgozzuk, és hideg helyen kb. fél órát pihentetjük. Addig a töltelékhez az almákat megmossuk, hámozzuk, csumázzuk. Ha szép ép a héja, abból nagyon fincsi chipset készíthetünk, amíg előmelegítjük a sütőt. Ha az alma túl leveses lenne, kifacsarjuk, levét természetesen igyuk meg. A mákot előző nap ledaráljuk, majd beáztatjuk, másnap rövid ideig főzzük. Utána szűrőn lecsöpögtetjük a máktejet, melyet felhasználhatunk vagy elfogyaszthatjuk. A diót is daráljuk. Majd összekeverjük a reszelt almával, ha szükséges édesítsük. Vigyázat, az alma finom édes is lehet, így óvatosan az édesítéssel, kóstoljunk! Fahéj a dióhoz, citromhéj a mákhoz. Ha letelt a pihentetési idő, a tésztát 2 részre osztjuk, és lisztezett deszkán vagy natúr szilikonlapon 3 mm vastagságú téglalappá nyújtjuk. Az egyiket a mákos töltelékkel, a másikat a dióssal kenjük meg, úgy, hogy ne érjen teljesen a széléig. Behajtjuk picit a két szélét és szépen feltekerjük. Szilikonlappal bélelt tepsire helyezük, és lekenjük a tojássárgájával. Mehetnek a hűtőbe 40-50 percet pihenni. Addig elmosogatunk.

Ha letelt az idő, a tojásfehérjével is megkenjük, és langyos helyen 30 percet pihentetjük. Eközben előmelegítjük a sütőt 190 fokra, légkeverésnél 170 fokra. Tulajdonképpen ekkor kezd el megkelni, amitől a tésztája kicsit megped, így lesz márványos. Ha marad fehérje, sütés előtt is lekenhetjük még. Sütés előtt a tésztát megszurkálhatjuk, bár nekem ekkor is kirepedt oldalt. Kb. 35 percig sütjük, és hűlés után szeleteljük csupán.

Ha nagyon sietnénk, akkor a pihentetési időket el is hagyhatjuk, úgy is finom és szép lesz.