

## MÁRTON ANNA

világbajnoki bronzermes kardvívó  
kedvenc ételét ajánlja



# Fakanállal nem küzd

„Sütés-főzés? Nálam a virsli rendre kidurran, a pirítósa odaég, sőt előfordul, hogy még a joghurtos doboz teteje is beszakad. Tésztát sem főztem még soha... Nem érzem magamban a vágyat, hogy a konyhában alkossak, igaz, el sem tudom képzelni, mikor lenne rá időm az edzések és az egyetemi tanulmányaim mellett. Mostanában költözöm külön a családtól, van is egy kis félsz bennem. Abban bízom, hogy anyukám – aki nagyon jól főz – gyakran meglátogat majd, és feltölti a hűtőmet. Különben bajban leszek. Enni egyébként szeretek, a magyaros ételeket imádom. Ha tudnék főzni, székelykáposztát gyakran készítenék.”



## SZÉKELYKÁPOSZTA

**Hozzávalók:** 70 dkg sertéslapocka, 80 dkg savanyú káposzta, 4 dl tejföl, 5 dkg liszt, 5 dkg zsír, 2 paprika, 1 paradicsom, 2 gerezd fokhagyma, 1 fej hagyma, 1 evőkanál piros paprika, 1 kávéskanál őrölt kömény

**Elkészítése:** A húst kockákra vágjuk. A zsírban a zúzott fokhagymát és a felaprított hagymát megpirítjuk. A piros paprikát rászórjuk, kevés vízzel felöntjük és zsírára pirítjuk. Beletesszük a húst, és fehéredésig sütjük. Sóval és köménymaggal meg kell szórni, mehet bele a paprika, paradicsom. Fedő alatt kis lángon félpuhára pároljuk (kb. 30 perc). A káposztát a félkész pörköltbe keverjük, és annyi vizet öntünk rá, hogy majdnem ellepje. Amikor a hús és a káposzta megpuhult, tejfölös habarással behabarjuk, és még egyszer felforraljuk.