



Slowakije

Plnený kaleráb

Gevulde koolrabi

6 - 8 jonge koolrabi (afhankelijk van de grootte)

500 gr. gehakt

100 gr. rijst

1 ei

zout en peper

3 dl. melk

4 el. bloem

azijn

suiker

Maak de koolrabi schoon en blancheer ze 3 minuten in gezouten water. Haal ze eruit en hol ze uit met een lepel. Bewaar het vruchtvlees.

Kook de rijst in het blancheerwater.

Laat de rijst afkoelen en meng het met het vlees, het ei en zout en peper. Vul er de koolrabi mee.

Zet ze in een ovenschaal, giet er een bodempje water bij en bak ze in de oven voor ongeveer 40 minuten, of tot de rapen gaar zijn.

Hak het verwijderde vruchtvlees fijn en bak het, als de koolrabi zo goed als gaar zijn, in een pannetje in een klein beetje olie tot het zacht is. Strooi er de bloem over, en roer tot alle bloem is opgenomen. Giet er dan scheutje voor scheutje de melk bij tot je een dikke saus hebt gekregen.

Ondertussen zijn de koolrabi gaar. Haal ze uit de ovenschaal en hou ze even warm. Het vocht uit de ovenschaal gaat bij de saus in het pannetje. Roer het goed door en laat het nog heel even pruttelen. Breng de saus op smaak met zout, suiker en azijn.

Serveer de koolrabi met b.v. knoedels of met gekookte aardappelen.