

Sütőben konfitált libacombok



Hozzávalók:

4 nagy libacomb, só, őrölt fekete bors, majoránna, 2 gerezd fokhagyma, 1,2-1,5 kg libazsír a sütéshez, 1 alma

1. A libacombokat megsózzuk, megborsozzuk, egy kevés majoránnával és a zúzott fokhagymával bedörzsöljük. Egy serpenyőben, egy kevés zsíron, bevágott bőrös oldalukkal lefelé sütni kezdjük. Amint szépen megpirultak, megfordítjuk, húsos oldalukat is megpirítjuk. Ezután a combokat egy akkora magas peremű közepes nagyságú tepsibe rakjuk, amelyekben éppen hogy elférnek.
2. Az összes libazsírt fölolvastjuk, és annyit öntünk a combokra, hogy azokat jól ellepje. Az almát cikkekre vágva közé rakjuk. 110 °C-os sütőben sütjük kb. 7 órán át.
3. Tálaláskor a combokat kissé lecsöpögtetjük, és bőrös oldalukat egy serpenyőben ropogós pirosasra sütjük. Almás párolt káposztával (lila káposztából) és hagymás törtkrumplival tálaljuk.

Jó tanács

- A húst zsírjában, úgy, hogy az teljesen ellepje, lefedve több hétig tárolhatjuk a hűtőben. Ha a hús elfogy belőle, zsírját átszűrve tároljuk, kenyérre kenve vagy főzéshez egyaránt nagyszerű.
- Aki alacsony szénhidrát tartalmú, paleo vagy hozzáadott cukor mentes étrendet tart, savanyúságokkal egye.

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc + 7 óra sütés

Egy adag (köret nélkül): 490 kcal