



Hozzávalók

1 konyhakész liba, 5 gerezd fokhagyma, 1 mokkáskanál majoránna, só, 20-25 dkg sűrített paradicsom

1. A letisztított libát földaraboljuk, és a következő részeit használjuk fel: combok, mell, a szárnyak vastag része (a többiből levest főzhetünk).
2. Mindezeket tepsibe vagy nagy tűzálló tálba rakjuk. A fokhagymát, majorannát rászórjuk, megsózzuk és annyi vizet öntünk alá, amennyi félig ellepi. Lefedjük és közepesen forró sütőben kb. 2 órát sütjük, közben a húst gyakorta meglocsoljuk és megforgatjuk.
3. Amikor majdnem puha, a sűrített paradicsomot a levéhez keverjük és befejezzük a sütést (ügyeljünk arra, hogy sok paradicsomos „szaft” legyen; ha kell, sütés közben öntsük még fel vízzel).
4. Köretnek kelt tésztásgombócot (knédlit), esetleg zsemlegombócot tálalunk hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: kb. 3 óra 30 perc

Egy adag (köret nélkül): 622 kcal