

Libamell velesült burgonyával



Hozzávalók:

1 szép libamell (kb. 1 kg), só, 1 kiskanál majoránna
a körethez: 1,5 kg burgonya, 4 kisebb vöröshagyma, 1-1 mokkáskanál őrölt fekete bors, jóféle pirospaprika és majoránna, fél csokor petrezselyem

1. A libamellet kicsontozzuk (a kevésbé gyakorlottak eleve így is vehetik). Húsos oldalát kb. 1 kiskanál sóval bedörzsöljük, a majoránnával meghintjük, és 20 percnyi pihentetés után bőrös oldalával lefelé fordítva tepsibe tesszük. Sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 15 percig sütjük.

2. Közben a burgonyát meg a hagymát megtisztítjuk, és egyforma, nem túl vastag cikkekre vágjuk. Megsózzuk, megborsozzuk, a pirospaprikával, a majoránnával meg a fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük.

3. A húsról a felesleges zsírt lekanalazzuk és félretesszük. Akkor jó, ha csak 4-5 evőkanálnyi marad belőle a tepsiben.

A hagymás burgonyát a libamell köré terítjük, és változatlan lánggal 50-60 percen át sütjük, közben a hússal együtt többször megforgatjuk.

4. Tálaláskor a húst kissé ferdén, egyenletesen fölszeleteljük, a hagymás burgonyát pedig mellé halmozzuk.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag: 785 kcal • fehérje: 47,5 gramm • zsír: 28,8 gramm • szénhidrát: 83,9 gramm •

Libamell velesült burgonyával

rost: 8,8 gramm • koleszterin: 168 milligramm