

## Lábanban konfitált fokhagymás libacombok



### Hozzávalók:

4 nagy libacomb, só, őrölt fekete bors, majoránna, 5-6 gerezd fokhagyma, 1-2 babérlevél

a sütéshez: 1,2-1,5 kg libazsír

1. A libacombokat, miután bőrüket 1-2 helyen bevágtuk, megsózzuk, megborsozzuk, egy kevés majoránnával bedörzsöljük. Egy akkora lábasban, amekkorában a combok éppen elférnek, a libazsírt fölolvastjuk, de nem szabad, hogy meleg legyen! Bőrös oldalukkal lefelé belerakjuk a befűszerezett combokat, beledobáljuk a fokhagymagerezdeket és a babérlevelet. Kis lángon sütni kezdjük. Ha a zsír forr, a lábas alá egy alátétet is teszünk, hogy a pecsenye a lehető leghalványabban süljön. Közben párszor megforgatjuk, nehogy a libacomb a lábas aljára letapadjon. 2,5-3 óra alatt a hús vajpuhára, szaftosra sül.
2. Tálaláskor a combokat jól lecsöpögtetjük, tányérra rakjuk. Zölddióval gazdagított szilvabefőttel, sült hagymás törtkrumplival és párolt káposztával (lila káposztából) 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 vagy paleo étrendet tart, friss zöldsalátával egye.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc + 3 óra sütés

Egy adag (köret nélkül): kb. 500 kcal