



Hozzávalók:

4 kisebb libacomb (egyenként kb. 40 dkg),
só, majoránna

a párolt káposztához:

1 kg lila káposzta (fehér is lehet), fél fej
vöröshagyma, 4 evőkanál olaj, 2 evőkanál
kristálycukor, kb. 1 csapott kiskanál só, 1
mokkáskanál őrölt kömény, 1
mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 evőkanál
10%-os étellecset

a reszelt burgonyához:

1,2 kg burgonya, 2 szép vöröshagyma, 5
dkg vaj vagy sütőmargarin (3-4 evőkanál
olaj is lehet), só, őrölt fekete bors,
majoránna

1. A libacombokat megsózzuk, majoránnával bedörzsöljük, majd akkora peremes tepsibe rakjuk, amekkorába épp csak belefér. 1 pohárnyi (2 deci) vizet aláöntünk, alufóliával letakarjuk, azután sütőben, a közepesnél kicsit kisebb lánggal (170 °C; légkeveréses sütőben 155 °C) kb. 1 óra 50 perc alatt megsütjük.
2. Közben a húst többször megforgatjuk, levéllel locsolgatjuk, a fóliát pedig félidőben leemeljük róla. Ha szép lassan sül, akkor jó puha lesz. Amíg a liba sül, elkészítjük a köreteket.
3. A párolt káposztához a káposzta torzsáját kivágjuk, majd a fejet vékonyra gyaluljuk vagy vágjuk. A hagymát vékonyan felszeleteljük.
4. Az olajat egy lábasba öntjük, és a cukrot 2-3 perc alatt világosbarnára pirítjuk rajta. Először a hagymát, majd a káposztát keverjük bele. Néhány percnyi pirítás után megsózzuk, a köménnyel meg a borssal fűszerezzük, majd lefödve, kis lángon kb. 25 perc alatt puhára pároljuk, közben többször megkeverjük, végül az ecettel ízesítjük.
5. A reszelt burgonyához a krumplit héjában enyhén sós vízben megfőzzük, leszűrjük. Ha kihűlt, meghámozzuk, majd nagy lyukú reszelőn lereszeljük.
6. A hagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk, és egy lábasban az olvasztott vajon 2-3 perc alatt kevergetve kissé megfuttatjuk. A burgonyát hozzáadjuk, megsózzuk, megborsozzuk, egy kevés majoránnával fűszerezzük és kevergetve, 4-5 perc alatt aranyárgára pirítjuk.

Szorosan kis merőkanálba vagy formába nyomkodjuk, így borítjuk tányérra. A libacombot és a párolt káposztát mellé rakjuk.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra 20 perc

Egy adag (körettel): 1268 kcal • fehérje: 51,1 gramm • zsír: 108,5 gramm • szénhidrát: 21,0 gramm • rost: 11,4 gramm • koleszterin: 63 milligramm