

Ínyes libamell



Hozzávalók:

1 szép libamell (kb. 1 kg), só, 1 csapott kiskanál majoránna, 2 evőkanál finomliszt, 1-1,5 dl

főzőtejszín

a libamájas kelbattyuhoz: 12 nagy kellelél, só, 50 dkg vöröshagyma, 7-8 dkg libazsír, 50 dkg pecsenyelibamáj, 1 mokkáskanál őrölt bors, fél kiskanál kakukkfű, 2 evőkanál ételízesítőpor

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) vastagságától függően 1 óra 10 - 1 óra 30 percen át sütjük, közben többször megforgatjuk, zsírával gyakorta locsolgatjuk.
2. A káposztaleveleket megmossuk, és miután vastag ereiket kivágtuk, enyhén sós, forrásban lévő vízben 2 percig főzzük, majd leszűrjük, kihűtjük. A hagymát finomra vágjuk és a libazsíron 4-5 perc alatt megfonnyasztjuk.
3. A kellevelekre kenjük, s a pecsenyelibamájakat - ha kell, elfelezve, hogy 12 darabot kapjunk - ráfektetjük. Kissé megsózzuk, megborsozzuk, a kakukkfűvel fűszerezzük. Egyenként battyuvá formáljuk, cérnával átkötjük, kb. 1 liternyi ételízesítő vízben 10 percig főzzük, majd leszűrjük. Levét félretesszük.
4. A megsült libamellet a tepsiből kiemeljük, zsírját pedig átszűrjük. 7-8 evőkanálnyi egy lábasba öntünk belőle és a lisztet megfuttatjuk rajta. A káposzta főzőlevéből 5 decit hozzáöntünk, és kevergetve mártás sűrűségűre főzzük, végül a tejszínnel dúsítjuk, ha kell, utána sózzuk.
5. Tálaláskor a libamellet kettévágjuk, majd a két fél mellett kissé ferdén fölszeleteljük. A kelbattyuban sült hagymás májat mellé rakjuk, a mártással körülöntjük. Burgonyafánk illik hozzá köretnek.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra 20 perc

Egy adag (burgonyafánk nélkül): 1159 kcal • fehérje: 74,2 gramm • zsír: 76,1 gramm • szénhidrát: 44,2 gramm • rost: 3,6 gramm • koleszterin: 273 milligramm