



Hozzávalók

60-70 dkg füstölt libamell (csont nélkül), 50 dkg alma, kb. 1 dl fehérbor, 1 evőkanál kristálycukor, 1 kisebb citrom, egy-egy csipetnyi őrölt szegfűszeg és fahéj, 2 nagyobb körte, 5 dkg vaj

1. A libamellet a főzést megelőző este hideg vízbe áztatjuk. Másnap a levét leöntjük, és a húst friss vízben, kis lángon puhára főzzük. Tálalásig ebben tartjuk.
2. Közben az almát meghámozzuk, magházát kimetsszük, húsát kis kockákra vágjuk. Egy lábasba szórjuk, a borral meg egy kevés vízzel fölöntjük, a cukorral és a citromlével ízesítjük. A szegfűszeggel meg a fahéjjal fűszerezünk, lefödve, kb. 15 perc alatt puhára főzzük, végül áttörjük, majd kihűtjük.
3. A körtéket félbehasítjuk, magházukat kivájjuk, húsukat cikkekre vágjuk, és a vajon megsütjük. Tálaláskor a húst lecsöpögtetjük, forrón fölszeleteljük. Az ugyancsak forró körtével meg burgonyapürével tálaljuk, a hideg almapürét külön kínáljuk hozzá.

Jó tanács

- A főtt, füstölt libamell hidegen, csak az almapürével is finom.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra + a hús áztatása

Egy adag (burgonyapüré nélkül): 839 kcal • fehérje: 24,5 gramm • zsír: 75,9 gramm • szénhidrát: 14,2 gramm • rost: 6,1 gramm • koleszterin: 105 milligramm