

Fokhagymával tűzdelt libamell almás káposztával – készítette Garaczi János mesterszakács



Hozzávalók:

1,2 kg kicsontozott libamell (egy nagyobb libamell), 1 csapott evőkanál só, 4-5 gerezd fokhagyma

az almás káposztához:

1,2 kg fejes káposzta, 5-6 evőkanál olaj, 1 púpozott evőkanál kristálycukor, 2 evőkanál ecet, 1 csapott kiskanál só, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 csapott mokkáskanál őrölt köménymag, 2 közepes alma

1. A libamellből az esetleges tokokat kicsipkedjük, majd a húst megmossuk. Bőrét mindkét oldalon átlósan – rácsosan – bevagdossuk. A húst megsózzuk, hosszában félbevágott fokhagymagerezdekkel megtűzdeljük. Bőrös oldalával lefelé tepsibe fektetjük és sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) a vastagságától függően kb. 1 óra 30 percen át sütjük. Közben többször megforgatjuk és zsírjával meglocsoljuk.
2. Míg a liba sül, elkészítjük az almás káposztát. Ehhez a káposztát kitorzsázzuk, és vékonyan fõlszeleteljük vagy legyaluljuk. Az olajon a cukrot pár perc alatt világosbarnára pirítjuk, azaz karamellizáljuk. A káposztát belekeverjük, 4-5 percig nagy lángon pirítjuk, majd az ecettel ízesítjük, megsózzuk, megborsozzuk, a köménymaggal fűszerezük. Lefõdve úgy 30 perc alatt puhára pároljuk, közben többször megkeverjük, nehogy leégjen, de egy kevés vizet is önthetünk alá.
3. Az almát meghámozzuk, félbehasítva magházát kimetsszük, húsát cikkekre vágjuk és a puha káposztába keverve 4-5 percig pároljuk.
4. Tálaláskor a pecsenyét félbevágjuk, és az így kapott két fél darabot kissé ferdén fõlszeleteljük. Köretnek az almás párolt káposztát kínáljuk hozzá.

Jó tanács

- Aki paleo étrendet tart, olaj helyett zsírral, cukor helyett mézzel készítse.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra 20 perc

Fokhagymával tűzdelt libamell almás káposztával - készítette Garaczi
János mesterszakács

Egy adag: 745 kcal

Italajánlatunk: száraz vörösbor