

Zabpelyhes libafasírt (libavagdalt)



Hozzávalók:

3 dl víz, 1 kiskanál ételízesítő por, 1,5 dl (7-8 dkg) zabpelyh, 50 dkg kicsontozott bőr nélküli libamell, 2 tojás, fél kiskanál só, 1 púpozott kiskanál jóféle pirospaprika, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 csapott kiskanál majoránna, 1 vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 2-3 evőkanál zsemlemorzsa, 2 evőkanál olaj

a lekenéshez:
1 tojás

1. A vizet az ételízesítővel fölforraljuk. A zabpelyhet beleszórjuk, lefedjük, a tűzről lehúzzuk és duzzadni hagyjuk. Amikor teljesen kihűlt, egy kicsit kinyomkodjuk.
2. A libahúst földaraboljuk, a puha zabpelyhellyel ledaráljuk. A tojással összedolgozzuk, megsózzuk, a pirospaprikával, a borssal, a majoránnával, a finomra vágott hagymával meg a zúzott fokhagymával fűszerezzük. A zsemlemorzsát belekeverjük.
3. A masszát elfelezzük, és a kiolajozott tepsibe hosszúkás rudakat formálunk belőle. Felvert tojással lekenjük, alufóliával letakarjuk, és előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C, légkeveréses sütőben 165 °C) 40-45 percig sütjük. Párolt káposzta és tarhonya (lehet a tarhonyához hasonlóan megfőzött köles is) illenek köretnek hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 20 perc

Egy adag (köret nélkül): 469 kcal