



Hozzávalók:

8 konyhakész fürj (fagyasztott is lehet), kb. 1 csapott evőkanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 20 dkg vegyes zöldség, 5 evőkanál olaj, 1 mokkáskanál őrölt vagy dupla annyi friss kakukkfű, 1 babérlevél, 1 csomag (50 dkg) fagyasztott vajastésztá, 2 tojássárgája, 3 dl barna mártás (receptjét lásd a mártások című fejezetben), 0,5 dl vörösbor

1. A fürjeket, ha fagyasztottak, szobahőmérsékleten fölengedjük, megmossuk, leszárogatjuk, majd kívül-belül megsózzuk, megborsozzuk. A vegyes zöldséget megtisztítjuk, vékonyan felszeleteljük, és egy nagy lábasban az olajon a fürjekkel együtt megpirítjuk.
2. A kakukkfűvel meg a babérlevéllel fűszerezzük. 2 deci vizet öntünk alá, és kis lángon, lefödve 15 percig pároljuk. A tűzről lehúzzuk, a fürjeket lecsöpögtetve hűlni hagyjuk.
3. A vajastésztát szobahőmérsékleten fölengedjük, 0,5 centi vastagságú téglalappá lapítjuk, 8 négyzet alakú darabra vágjuk. Mindegyik közepére 1-1 fürjet rakunk és a tésztaszéleket úgy hajtjuk rá, hogy a kis szárnyasok combjainak vége kilógjon belőle.
4. Egy epsibe rakjuk, tojássárgájával lekenjük, majd előmelegített sütőben, nagy lánggal (220 °C; légkeveréses sütőben 200 °C) kb. 15 percig sütjük. Ezalatt zöldséges párolólevét – miután a babérlevelet kidobtuk belőle – áttörjük. A barna mártással és a borral fölforraljuk. Megkóstoljuk, ha kell utánaízesítjük, végül külön kínáljuk a tésztában sült fürjekhez.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 50 perc

Egy adag: 882 kcal • fehérje: 31,0 gramm • zsír: 61,1 gramm • szénhidrát: 52,0 gramm • rost: 0,8 gramm • koleszterin: 281 milligramm