



Hozzávalók:

1, kb. 2 kg-os konyhakész vadliba (fagyasztott is lehet), 6-8 dkg füstölt szalonna, 1 nagy vöröshagyma, 4 evőkanál olaj, 1 evőkanál jóféle pirospaprika, kb. 1 csapott evőkanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors vagy csípős Piros Arany (Erős Pista is lehet), 6-7 húsos (kb. 80 dkg) zöldpaprika, 4-5 nagyobbacska (kb. 70 dkg) paradicsom

1. A fölengedett vadlibát megmossuk, letörölgetjük. Az esetlegesen benne maradt szőrszálakat, tolltokokat csipesszel kihúzzuk. Ezután a szárnyast négybe vágjuk, azaz a hátára fektetve először félbe, majd ismét félbe csapjuk.
2. A szalonnát apró kockákra, a lehéjazott vöröshagymát finomra aprítjuk. Előbbit egy lábasban az olajon kevergetve üvegesre sütjük, majd beledobjuk a hagymát és a húst is. Tovább kevergetve 4-5 percig pirítjuk, majd a tűzről lehúzza a pirospaprikával meghintjük. Elkeverjük, és azonnal - mielőtt a paprika megégne - annyi vizet öntünk rá, amennyi félig ellepi.
3. Megsózzuk, megborsozzuk és lefödve, kis lángon kb. 1 óra 15 perc alatt puhára pároljuk. Közben a paprikát kicsumázzuk, a paradicsomok szárát kimetsszük, húszakat 3 centis kockákra vágjuk. A vadlibához adjuk, és lefödve, kis lángon kb. 20 perc alatt megpároljuk.
4. Készíthetjük úgy is, hogy a paradicsomokat meghámozzuk, fölaprítjuk és már a főzés kezdetén a húshoz adjuk. Így, mire a paprika belekerül, jó sűrű mártás lesz belőle. Kapros túrós csusza (receptjét lásd a köretek című fejezetben) illik hozzá köretnek.

Jó tanács

- Aki alacsony szénhidráttartalmú, lisztérzékeny (gluténmentes), paleo, tejérzékeny vagy éppen tojásmentes étrendet tart, készítse kicsit lecsósabbra, és ne kínáljon még hozzá külön köretet is.
- Aki paleo életmódot folytat, libazsírral főzze.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag (köret nélkül): (köret nélkül): 718 kcal • fehérje: 70,0 gramm • zsír: 41,2 gramm • szénhidrát: 16,8 gramm • rost: 4,0 gramm • koleszterin: 124 milligramm