

Konfitált kacsamáj lyoni hagymával és gyümölcsökkel



Hozzávalók:

60 dkg (8-10 darab) pecsenyekacsamáj, 1 nagyobb vöröshagyma, 4 gerezd fokhagyma, 1 kiskanál só, 1 kiskanál egész fekete bors, 1 babérlevél
a sütéshez: kb. 60 dkg kacsá- vagy libazsír
a lyoni hagymához:
4 közepes vöröshagyma, 3 evőkanál finomliszt, bő olaj a sütéshez
a körethez:
40 dkg magnélküli szőlő, 5 dkg vaj, néhány szem konzerv zölddió

1. A májról az esetlegesen rajta maradt inakat levágjuk, de a májakat egyben hagyjuk. Hideg vízben átmoszuk, lecsöpögtetjük, teljesen leszároगतjuk. A vöröshagymát és a fokhagymát megtisztítjuk, a előbbi cikkekre vágjuk.
2. Egy akkora lábasban, amekkorában a máj éppen elfér, a zsírt fölolvastjuk, de nem szabad, hogy meleg legyen! Belerakjuk a májat, a hagymát, a fokhagymagerezdeket és a babérlevelet. Megsózzuk, megborsozzuk.
3. Kis rést hagyva lefödjük és kis lángon sütni kezdjük. Ha a zsír forr, a lábas alá egy alátétet is teszünk, hogy a máj a lehető leglassabban süljön. Közben párszor megforgatjuk, nehogy a lábas aljára letapadjon. Kb. 1,5 óra alatt krémesen puhára, szaftosra sül.
4. Közben a vöröshagymát megtisztítjuk, kb. 3 milliméter vastagon felszeleteljük, gyűrűire szedjük. Tálalás előtt a lisztbe forgatjuk és bő olajban, 1,5-2 perc alatt ropogósra sütjük, papírtörőre szedve lecsöpögtetjük.
5. A szőlőből a nagyobb szemeket félbevágjuk. A vajat egy serpenyőben fölolvastjuk, a szőlőt 2-3 perc alatt megforrósítjuk rajta. A zölddiót vastagabb szeletekre vágjuk és saját cukorszirupában kissé megmelegítjük.
6. Tálaláskor a jól lecsöpögtetett sült kacsamájat tányérra porciózzuk, a ropogósra sült hagymával megszórjuk. A vajon párolt szőlővel és a zölddióval körberakjuk.

Jó tanács

- Ha maradna a májból, tegyük egy kisebb tálba, szűrjük rá az éppen csak fölolvastott zsírt úgy, hogy a májat ellepje, és letakarva tegyük hűtőszekrénybe. Két hétig gond nélkül eláll így.

4 főre

Konfitált kacsamáj lyoni hagymával és gyümölcsökkel

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc

Egy adag: 592 kcal