



Hozzávalók:

egy (kb. 3,5-4 kg-os) liba, só, őrölt fekete bors, pirospaprika, 5 közepes szem alma, 1 bő maréknyi főtt rizs, 1 tojás, majoránna, fél csokor petrezselyem, 2 közepes fej vöröshagyma, 3-4 gerezd fokhagyma

1. A libát megkopasztjuk, leperzseljük, a tolltokokat kicsipkedjük, majd a szárnyast ruhával jól átdörzsöljük. Asztalon a hátára fektetjük úgy, hogy a combjai felénk nézzenek. Ezután éles, vékony pengéjű késsel a hasrész közepén, a mellcsonttól kiindulva egészen végigvágjuk (nem túl mélyen, nehogy a beleket megsértsük).
2. A belsőségeket óvatosan kiemeljük. A májat az epétől elválasztjuk. A zúzat félbevágjuk, megtisztítjuk, majd a szívvel együtt megmossuk, hűtőszekrénybe tesszük.
3. Következő lépésként a szárnyas combjait a törzsről levágjuk, s a lábakat a térdizületnél lecsapva a combról leválasztjuk.
4. Ezután a szárnyast az asztalon elfordítjuk és a nyakát úgy vágjuk le, hogy a bőrét egyben le tudjuk húzni. A bőr keskenyebb végét összekötjük, s ezzel a töltéshez elő is készítettük.
5. Ezután a libamellet is kivágjuk, kicsontozzuk és a szárnyakat is leválasztjuk róla. Ezután hosszában kettéhasítjuk. A kisebbik feléről a zsiradékot lefejtjük, húsát ledaráljuk. Megsózzuk, megborsozzuk, pirospaprikával fűszerezük.
6. Az egyben hagyott maradék fél mellel hosszában, lapjában felszúrjuk és a fűszeres, darált hússal megtöltjük. A kimaradó tölteléket kitisztított (vagy készen vásárolt) bélbe töltve libakolbászt készítünk, majd a töltött mellel együtt tepsibe fektetjük.
7. A hájat közepes kockákra vágjuk és kisütjük. 1 almát megmosunk, félbehasítjuk, magházát eltávolítva a combok fellazított bőre alá nyomkodjuk, majd ezeket is a tepsire rakjuk.
8. A libamájából négy szép, egyforma szeletet levágunk s félretesszük, a többit apróra kockázzuk. A szívet és a zúzat megdaráljuk. A májkockákat a főtt rizst, a tojást hozzáadjuk, megsózzuk, megborsozzuk és morzsolt majoránnával meg apróra vágott petrezselyemmel fűszerezük. Nem túl szorosan a nyakbőrbe töltjük, és a másik végét is összekötjük.
9. A többi finomság mellé szintén tepsibe fektetjük, egy kevés libazsírt (a kisütött hájból)

öntünk rá, végül kissé megsózzuk. A megtisztított hagymát meg a fokhagymát mellédobjuk és kis lánggal, gyakran locsolgatva ropogós pirosra sütjük.

10. Kb. 10 perccel azelőtt, hogy teljesen elkészülne, a maradék kicsumázott, cikkekre vágott almát is körészórjuk.

11. Tálalás előtt a pecsenyét rövid ideig pihentetjük. A töltött nyakat és a mellet főszeleteljük, a combokkal, a libakolbásszal meg a sült almával együtt tálra rakjuk. A félretett libamájszeleteket a legutolsó pillanatban egy kevés libazsírban nagy lángon megsütjük és a libatorost ezzel megkoronázzuk. Párolt káposzta, sült hagyma és héjában sült burgonya illik hozzá.

Jó tanács

- A lábakból, a lenyúzott nyakból, a hátból meg a szárnyakból nagyszerű levest főzhetünk.

4-6 főre

Elkészítési idő: 4 óra

Egy adag: 800 kcal