

Aszalt szilvával töltött libamell sültalmapürével és libatöpörtyűs krumplipürével



Hozzávalók:

1 nagyobb, egész pecsenyelibamell (kb. 60 dkg), 16-20 szem magozott aszalt szilva, só, őrölt fekete bors

a sültalmapüréhez:

6 alma, 1-2 evőkanál méz

a libatöpörtyűs krumplipüréhez:

4 öklömnyi burgonya (60-70 dkg), só, kb.

1,5 dl tej

1. Az almákat megmossuk, meghámozzuk, kicsumázzuk és cikkekre vágjuk. Egy akkora tűzálló tálba rakjuk, hogy éppen elférjenek két sorban egymáson. Vagy az edény fedelével vagy alufóliával szorosan letakarjuk. Sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) 1 óra 15 perc alatt megsütjük.
2. A burgonyát megtisztítjuk, nagyobb kockákra vágjuk, egy lábasba rakjuk, megsózzuk és annyi vizet öntünk rá, amennyi ellepi, de még nem gyújtunk alá.
3. A libamellet félbevágjuk, éppen úgy, mint amikor a csirkemellet bontjuk két részre. Bőrét ujjal feszegetve lefejtjük róla, félcentis kockákra vágjuk és egy kisebb serpenyőben ropogósra (zörgősre) pirítjuk, közben párszor belekeverünk.
4. Mindkét libamellet - ami együttesen kb. 45 dkg - lapjában, közepén, éles késsel felszúrjuk, ujjal a mélyedést kissé kitágítjuk, az aszalt szilvával gazdagon megtöltjük. A pecsenyét körös-körül kissé megsózzuk, megborsozzuk.
5. A fölaprított bőrből kisült annyi zsiradék, hogy 2-3 evőkanálnyi egy serpenyőbe szűrjünk belőle. A töltött libamellet ezen körös-körül jól megkapatjuk, ez oldalanként 2 perc, de ne feledjük, 4 oldala van. Tűzálló tálba rakjuk, zsírával meglocsoljuk és egy kevés vizet öntünk alá. 20 perccel azelőtt, hogy az alma elkészülne, a sütőbe, mellé toljuk. Most kapcsolunk alá a krumplinak is, amit puhára főzünk. Amikor kész, azonnal alaposan leszűrjük, majd a tejet hozzáadva, elektromos habverővel jó habosra keverjük.
6. A habverőt előblítjük, a sültalmát püevé keverjük vele. Megkóstoljuk, ha kell egy kevés mézzel édesítjük, esetleg egy kevés vízzel vagy borral lágyítjuk, de vigyázzunk, mert egy

Aszalt szilvával töltött libamell sültalmapürével és libatöpörtyűs krumplipürével

sűrű pürének kell lennie.

7. A krumplipürét 4 tányéron elosztjuk és megszórjuk a ropogósra sült töpörtyűvel. A forró almapürét melléhalmozzuk. A töltött libamellet pár perc pihentetés után,- amíg pürévé kevertük a köreteket -, kisujjnyi vastagon fölkarikázzuk, így rakjuk a tányérokra.

Jó tanács

- Aki paleo vagy tejérzékeny étrendet tart, krumplipüré helyett dupla mennyiségű almapürével tálalja.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc

Egy adag (köretekkel): 858 kcal