



### Hozzávalók:

50 dkg kicsontozott, friss vagy fagyasztott vaddisznócomb, 2 közepes sertésköröm, 2-3 sárgarépa, 1-2 petrezselyemgyökér, 1 nagy fej fokhagyma, 1 nagy vöröshagyma, 30 szem fekete bors, 10 szem borókabogyó, 2 babérlevél, 1 kiskanál csemege pirospaprika, kb. 2 evőkanál só (még jobb, ha a fele ételízesítő por)

1. A vaddisznócombot ha fagyasztott, szobahőmérsékleten fölengedjük, megmossuk. A megtisztított körmöket hosszában kettécsapjuk (erre vásárláskor a hentest is megkérhetjük), megmossuk, majd a vadhússal együtt fazékba rakjuk. A köröm azért kell bele, mert különben nem lesz kocsonyás a leve; pont ezért tehetünk bele egy darabka bőrös sertésfejet és sertésbőrket is.
2. Ezután 3-3,5 liter hideg vizet ráöntünk és fölforraljuk. Kis lángra állítjuk, hogy épp csak gyöngyözve forrjon. A tetején keletkező szürkés habot leszedjük.
3. A zöldségeket és a fokhagymát megtisztítjuk, a vöröshagymát megmossuk, majd héjastól félbevágjuk. Mindezeket a fűszerekkel és a fele sóval a húshoz adjuk. Kis lángon 3-4 órán át főzzük, majd félrehúzzuk és 15 percig pihentetjük, hogy egy kicsit leülepedjen.
4. Ezután tiszta konyharuhán vagy gézvászonon átszűrjük. Újra a tűzre tesszük, megkóstoljuk, és utána sózzuk. Ezután hűlni hagyjuk, tetejéről a zsírt szalvétával leszedjük.
5. A körmöt amennyire csak tudjuk kicsontozzuk, földaraboljuk, majd a rostjaira merőlegesen fölszeletelt puha combbal együtt mélytányérokba rakjuk. Néhány karika zöldség is kerülhet rá. Mindegyikre pár evőkanálnyi levet öntünk, kocsonyásodni hagyjuk. Csak ezután öntjük rá a maradék levet, végül dermedni hagyjuk (ha egyszerre öntjük rá a levet, akkor is megkocsonyásodik, csak „elúszik” benne a díszítésnek szánt zöldség).

### Jó tanács

- Külön a kocsonyalé, külön a hús lefagyasztható, azután csak annyi a teendő, hogy együtt felforraljuk, leszűrjük, és már adagolhatjuk is a tányérokba, hogy megdermedjen.
- Nem túl nehéz elkészíteni, de gyakorlat kell hozzá. Letakarva hűtőszekrényben 6-7 napig

eláll. Külön a kocsonyalé, külön a hús lefagyasztható, azután csak annyi a teendő, hogy együtt felforraljuk, leszűrjük, és már adagolhatjuk is a tányérokba. Egész évben készíthető.

4 főre

Elkészítési idő: 4 óra (ebből csak kb. 40 perc a munka)

Egy adag: 193 kcal • 16,2 g fehérje • 13,1 g zsír • 2,5 g szénhidrát • 0,7 g rost • 40 mg koleszterin