



Hozzávalók:

60 dkg libamáj, tej a máj áztatásához, 1 kg libaháj (helyette lehet 15-20 dkg libazsír is), 1 vöröshagyma, 1 mokkáskanál só, néhány szem fekete bors, 1 babérlevél a tálaláshoz:

fél mokkáskanál pirospaprika, 2 főtt tojás, 1 csomó hónapos (piros) retek, 1 csomó újhagyma, 1-2 zöldpaprika, 1-2 paradicsom, 1-2 alma, 1 kis fej saláta, 3 csilipaprika, 3 vöröshagyma, 2 evőkanál finomliszt, olaj a hagyma sütéséhez

1. A libamájat hideg vízzel leöblítjük, ha van rajta hártya, lefejtjük. A májat egy kicsi fazékba vagy tálba rakjuk, akkorába, amekkorába épp belefér, és annyi tejet öntünk rá, hogy ellepje. Hűtőszekrényben letakarva 1 napon át érleljük, ezalatt a májat átjárja a tej, és kissé kifehériti. Papírtörőre téve leszárogatjuk. A libaháját 2-3 centis kockákra vágjuk, és egy nagy lábasban kis lángon kisütjük. Ha kész, zsírját egy másik edénybe átszűrjük – ugyancsak akkorába, amekkorába a máj éppen belefér –, a töpörtyűt pedig félrerakjuk.
2. A májat a kissé megforrósított zsírba tesszük, és 1 perc alatt körös-körül „megkapatjuk”, épp csak annyira, hogy legyen egy kis színe, majd a lángot azonnal kicsire állítjuk. A vöröshagymát megtisztítjuk, félbevágjuk, a zsírba dobjuk, és megsózzuk a borssal meg a babérlevéllel fűszerezzük. 2-3 evőkanál vizet öntünk rá, lefedjük, és a májat így kb. 18 perc alatt megpuhítjuk. Ha kész, lecsöpögtetve tűzálló tálba rakjuk, zsírját pedig rászűrjük, hogy ez a különlegesen finom ínyencfalat abban hűljön ki. Közben 3-4 evőkanálnyi zsírt lekanalazunk róla, a pirospaprikával fűszerezzük és arra a tálra öntjük, amire majd a sült májat tálaljuk (persze csak azután, miután a zsír megdermedt).
3. A libamájat zsírjából kiemeljük, papírtörővel letörölgetjük. A zsír hűtőszekrényben sokáig eláll (nem tudni, hogy meddig, mert rendszerint hamar elfogy). A májat deszkára fektetjük, forró vízbe mártott késsel vékonyan fölszeleteljük, és tálra rakjuk úgy, hogy a szeletek félig takarják egymást.
4. Karikákra vágott főtt tojással, megtisztított, földarabolt retekkel, újhagymával, zöldpaprikával, paradicsommal és almával körberakjuk, salátalevelekkel díszítjük. A csilipaprikát kimagozzuk, fölszeletelve szintén a máj köré, pontosabban a zsírjára szórjuk. A vöröshagymát megtisztítjuk, karikákra vágjuk, gyűrűire szedjük, lisztbe forgatjuk, és bő, forró olajban aranysárgára sütjük. Lecsöpögtetve ugyancsak a tálra halmozzuk.

Jó tanács

- A máj sütésekor vigyázzunk, ha ugyanis túl gyorsan pirul, pillanatok alatt megéghet. A sütésnek van egy kevésbé ismert módja is: a hideg, de már folyékony zsírba rakjuk a májat meg a fűszereket. Rázogatva fölforraljuk, fedetlenül, kis lángon 18-20 percig sütjük, majd zsírjában hűlni hagyjuk.
- A zsírt sütés közben egy félbevágott almával is ízesíthetjük.
- A pecsenyeliba máját is hasonlóan süthetjük meg, de csak 15 percig. Jóval olcsóbb is, nem kell vele spórolni, de nem lehet szépen szeletelni.
- Hízott kacsamájából is hasonlóan elkészíthető.
- Aki lisztérzékeny vagy paleo étrendet tart, a sült hagymát; aki tojásmentes diétát tart, a tojást hagyja el a díszítésből.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 50 perc + amíg kihűl a máj

Egy adag: 777 kcal