

Hideg libamáj makói hagymával



Hozzávalók: 60-70 dkg libaháj, 50 dkg hizlalt libamáj, 1 mokkáskanál só, néhány szem egész fekete bors, 1 babérlevél, 1 kisebb vöröshagyma, 1 kisebb alma, 1-2 gerezd fokhagyma a makói hagymához: 2 szép vöröshagyma, 2-3 evőkanál finomliszt (teljes őrlésű búzaliszt – Graham-liszt vagy zabpehelyliszt is lehet), 1 tojás, 1 mokkáskanál jóféle pirospaprika, 3 evőkanál zsemlemorzsa a hagyma sütéséhez: olaj

1. A libahájat 2 centis kockákra vágjuk, és kevergetve kisütjük. A tűzről lehúzzuk, a töpörtyűt szűrőlapáttal kiszedjük belőle.
2. A májat a már nem túl meleg – különben összekapja – libazsírba tesszük, megsózzuk, a borssal meg a babérlevéllel fűszerezük, a megmosott, héjastól félbevágott hagymát és almát hozzáadjuk, a megtisztított fokhagymát beledobjuk.
3. Amint a zsír újra fölforrósodott, kis lángra állítjuk, és a májat 18-20 percig sütjük, majd zsírjában hűlni hagyjuk. Ezután szűrőlapáttal óvatosan egy kisebb tálba tesszük, zsírt rászűrjük. Akkor jó, ha teljesen ellepi.
4. A vöröshagymát megtisztítjuk, 0,5 centi vastagon fölszeleteljük, gyűrűire szedjük. A lisztbe, a felvert tojásba meg a pirospaprikával fűszerezett zsemlemorzsaába forgatva bundázzuk, és bő olajban kb. 2 perc alatt kisütjük. Papírtörülközőre szedve lecsöpögtetjük.
5. A májból forró vízbe mártott késsel nem túl vastag, de szép szeleteket vágunk, és a forró, ropogós hagymakarikákkal meg pirítóssal tálaljuk.

Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, alacsony szénhidráttartalmú vagy lisztérzékeny (gluténmentes) étrendet tart, a sült májat makói hagyma nélkül tálalja.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra + a máj hűtése

Egy adag: 733 kcal • 40,3 g fehérje • 53,8 g zsír • 21,7 g szénhidrát • 2,8 g rost • 972 mg koleszterin