



Hozzávalók:

1 csontos libamell (kb. 1 kg, ebből kb. 70 dkg a hús), 2 zsemle, 2 tojás, 1 kiskanál só, 1 csapott evőkanál pirospaprika, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 2 dundi újhagyma vagy 1 kisebb vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 mokkáskanál majoránna

1. A libamellet kicsontozzuk, majd a húst - miután a bőrét lefejtettük - ledaráljuk. A zsemléket hideg vízbe áztatjuk, kifacsarjuk, a húshoz daráljuk. A tojásokat fölverjük, egy keveset a vagdalt megkenéséhez félreteszünk, a többit a húshoz adjuk, megsózzuk, a pirospaprikával meg a borssal fűszerezzük, az apróra vágott újhagymát, a présen áttört fokhagymát, valamint a majoránna belekeverjük.

2. Ezután a húsmasszát egyenletesen a mellcsontra halmozzuk úgy, hogy formája az eredeti libamellhez hasonlítson. Fölvert tojással megkenjük. Tepsibe tesszük, előmelegített sütőben, a közepesnél kicsit erősebb lánggal (190 °C; légkeveréses sütőben 170 °C) kb. 40 percig sütjük.

3. Tálaláskor fölszeleteljük, a csontra visszarakjuk, és párolt káposztát meg tarhonyát kínálunk hozzá. Utóbbi helyett pásztorhagymával is tálalhatjuk, ami úgy készül, hogy fél fej apróra vágott vöröshagymát 3 evőkanál olajon 25 dkg tarhonyával együtt megpirítunk, 1-1 kiskanál sóval és pirospaprikával meghintjük. Bő 5 deci vizet öntünk rá, és 2 kis kockákra vágott burgonyával lefödve, kis lángon megpároljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 50 perc

Egy adag (köret nélkül): 457 kcal • fehérje: 33,3 gramm • zsír: 27,9 gramm • szénhidrát:
18,1 gramm • rost: 0,6 gramm • koleszterin: 263 milligramm