



Hozzávalók

4 egyenként 40-50 dkg-os konyhakész húsgalamb (olyan amelyik még nem repült), 10 dkg méz, 3 narancs, 20 dkg vegyes leveszöldség, 1 kisebb vöröshagyma fele, 4 evőkanál olaj, 1 mokkáskanál só, csipetnyi őrölt fehér bors, 1 kiskanál almaecet, 1 kiskanál étkezési keményítő, 0,5 dl narancslikőr (Cointreau)

1. A galambok mellét a csonttól lefejtjük, és a combokkal együtt egy tálba rakjuk. A mézet a jól megmosott narancsok reszelt héjával meg levével összekeverjük, a hússal öntjük. Letakarjuk, majd hűtőszekrényben egy éjszakán át érleljük.
2. A galambok többi csontos részét földaraboljuk, akár csak a megtisztított vegyes zöldséget és a hagymát, majd 3 evőkanál olajon megpirítjuk. Ezután 3-3,5 deci vízzel fölöntjük, megsózzuk, megborsozzuk, az almaecetrel ízesítjük. Lefödve, kis lángon 30 percig főzzük, majd a csontokat kivéve áttörjük. Az így kapott mártásalapnak 2,5 decinek kell lennie.
3. A galambhúst a pácból kivesszük, a maradék olajjal kikent tepsibe rakjuk, megsózzuk, megborsozzuk, és sütőben, nagy lánggal (200 °C; légkeveréses sütőben 180 °C) 10-12 percig sütjük, közben a visszamaradt páclelével kengetjük.
4. Félretesszük, levét pár perc elteltével zsírtalanítjuk, és a mártásalapba öntjük. A keményítőt egy kevés vízben föloldjuk, a mártást ezzel sűrítjük, végül a tűzről lehúzáva a narancslikőrrel ízesítjük.
5. Tálaláskor a galambot a mézes, narancsos mártással leöntjük. Köretnek vajon párolt paraj és főtt szélesmetélt illik hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 15 perc + érlelés

Egy adag: 512 kcal