



Hozzávalók:

1 kb. 2,3 kg-os konyhakész vadliba (fagyasztott is lehet), 1 púpozott evőkanál só, 1 kiskanál őrölt fekete bors, 8-10 gerezd fokhagyma, 25 dkg sűrített paradicsom (paradicsompüré)

1. A fölengedett, leöblített, lecsöpögtetett vadlibát - miután az esetlegesen benne maradt tollakat, tolltokokat is lekapartuk - vágódeszkára fektetjük, majd gerince mentén kettécsapjuk.
2. Az így kapott feleket további három-három részre vágjuk: először a combokat, majd a szárnyát egy kis darab mellel együtt lekanyarítjuk. A húsdarabokat a só, bors és a zúzott fokhagyma keverékével jól bedörzsöljük, bőrös oldalukkal lefelé az előírás szerint beáztatott cseréptálba rakjuk, 3 deci vizet öntünk alá.
3. Sütőbe toljuk, amit a közepesnél kisebb lánggra (170 °C; légkeveréses sütőben 155 °C) bekapcsolunk, és a vadlibát így sütjük kb. 2 órán át, közben többször megforgatjuk. Amikor puha, kivesszük, s ha kihűlt, letakarva pár órára hűtőszekrénybe tesszük, ahogyan a saftját is. Utóbbi azért fontos, mert így a zsírja a tetején kicsapódik, és könnyűszerrel lekanalazhatjuk róla. Puha kenyérre kenve, hagymakarikákkal egészen fenséges, de a mártást csak elrontaná.
4. Ha végeztünk, a paradicsompürét a visszamaradó, immár zsírtalan levébe keverjük, kb. 5 deci vízzel hígítjuk, majd a libát belerakjuk, és ugyanúgy mint előtte, még 30-40 percig sütjük. Ha kell, mártását sóval, borssal, zúzott fokhagymával utánaízesítjük. Tálaláskor a húst paradicsomos mártásával leöntjük. Spagetti illik hozzá köretnek.

Jó tanács

- Paradicsompüré helyett bármilyen ízes paradicsommártással is készülhet (bolognai, mexikói, ketchup stb.), de akkor valamivel kevesebb víz és fűszer kell bele.

6 főre

Elkészítési idő: 3 óra + pihentetés, de ebből csak kb. 30 perc a munka

Egy adag (köret nélkül): 396 kcal • fehérje: 59,0 gramm • zsír: 11,5 gramm • szénhidrát: 14,1 gramm • rost: 0,1 gramm • koleszterin: 75 milligramm