



Forrás: Vadételek a javából
Fotó: Balogh Tamás

Hozzávalók:

1 konyhakész fácán (lehet fagyasztott is), fél csomó levezöldség, 4 szem borókabogyó, 1 mokkáskanál egész fekete bors, 1 dl fehérbor, só, fél-fél csokor petrezselyem és metélőhagyma, őrölt fehér bors és őrölt gyömbér (gyömbérpor), 1 evőkanál zsemlemorzsa, 1 tojás, 4 nagy kelkáposztalevél, 2 evőkanál olaj, 2-3 dkg vaj, 0,2 dl konyak, 1-2 mokkáskanál étkezési kukoricakeményítő vagy finomliszt

1. A fácánt félbehasítjuk, mellét levágjuk. Az utóbbit a combokkal együtt kicsontozzuk. A csontokat (a farhátal együtt) a megtisztított levezöldséggel kb. 4 deci vízbe rakjuk, a borókabogyóval meg az egész borssal fűszerezzük, a borral ízesítjük, megsózzuk, és kis lángon 30 percig főzzük.

2. A combokról lefejtett apróhúst merülőmixerrel pépesítjük. Finomra aprított petrezselyemmel és metélőhagymával, fehér borssal, gyömbérrel fűszerezzük, a zsemlemorzsát meg a tojást hozzáadjuk. A kelleveleket enyhén sózott vízzel leforrázzuk, jól lecsöpögtetjük, és kettőt-kettőt egymásra fektetünk úgy, hogy félig takarják egymást. Egy-egy fél fácánmelllet ráteszünk, majd a fűszeres húspürével megkenjük, és a töltött káposztához hasonlóan a levelekbe csomagoljuk.

3. Zsineggel körbekötjük, és az olaj meg a vaj forró keverékében körös-körül megpirítjuk. A konyakot ráöntjük, 2 deci, a csontokból főzött alaplevet rászűrünk, majd lefödve kb. 20 percig pároljuk. Közben, ha zsírjára sül, egy kevés levest mindig aláöntünk.

4. Amikor kész, a kelben párolt fácánt vágódeszkára emeljük, fölszeleteljük. Párolólevét egy kevés vízzel simára kevert keményítővel sűrítjük, és a peccenyét tálaláskor ezzel

körülöntjük. Burgonyapüre illik hozzá köretnek.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc

Egy adag (köret nélkül): 537 kcal • fehérje: 71,3 gramm • zsír: 21,3 gramm • szénhidrát:
14,7 gramm • rost: 6,2 gramm • koleszterin: 57 milligramm