



Hozzávalók: 4 szép nagy libacomb, só, őrölt fekete bors, majoránna, 4 gerezd fokhagyma, 2 evőkanál libazsír vagy 4 evőkanál olaj, 1 csapott evőkanál étkezési keményítő

a töltelékhez:

1 vöröshagyma, 10 dkg pecsenyelibamáj (lehet csirkemáj is), 1 piros húsú kápia paprika, 1 evőkanál libazsír vagy 2-3 evőkanál olaj, 2 gerezd fokhagyma, só, őrölt fekete bors, majoránna, 20-20 dkg liba- és csirkemell, 1 szikkadt zsemle, 1 tojás, 1 evőkanálnyi finomra vágott petrezselyem

a bécsi ricsethez:

25 dkg árpagyöngy, só, 1 közepes

vöröshagyma, 3 sárgarépa, 2 petrezselyemgyökér, 1 kisebb zellergumó fele, só, őrölt fekete bors, 2 gerezd fokhagyma, 1 piros húsú kápia paprika, 15 dkg fagyasztott zöldborsó (idényben friss)

1. A munkát a köret főzésével kezdjük. Az árpagyöngyöt megmossuk, majd súlyának 2-3 szoros mennyiségű (ez a fajtájától függ) forrásban lévő vízbe - még jobb ha húslevesbe - szórjuk. Amint forr, megsózzuk, kis lángra állítjuk, lefedjük és kb. 2 óra alatt puhára főzzük. Közben többször megkeverjük, ha kell elfővő levét pótoljuk. Amikor megpuhult, lefedjük, hagyjuk, hogy a maradék levét is magába szívja. Ha ügyesek voltunk, a rizshez hasonlóan pergős lesz.
2. A libacombokat éppen úgy kicsontozzuk, mint a csirkecombot szokás. Kiterítjük, só, bors, majoránna és zúzott fokhagyma keverékével alaposan bedörzsöljük.
3. A töltelékhez a hagymát megtisztítjuk és finomra aprítjuk. A májat és a kicsumázott paprikát 1 centis kockákra vágjuk. A zsírt egy serpenyőben fölolvasszítjuk, majd a hagymát kevergetve megfonnyasztjuk rajta. A kápiát és a májat rászórjuk, nagy lángon 3 percig pirítjuk, közben a zúzott fokhagymával fűszerezük, kissé megsózzuk, megborsozzuk, egy kevés majoránnával fűszerezük. Hűlni hagyjuk. A liba- és csirkemellet ledaráljuk, majd a hideg vízbe áztatott és kifacsart zsemelével meg a tojással összedolgozzuk. A fölaprított petrezselyemmel fűszerezük, a májas paprikát hozzákeverjük, kissé megsózzuk, megborsozzuk.
4. Ezt a finom húsos keveréket a combokra, a csont helyére halmozzuk, a combokat eredeti formájukra visszaigazítjuk. Egyenként enyhén megolajozott alufóliába csomagoljuk, két

végüket ellentétes irányban csavarva megszorítjuk. Egy akkora lábasban, amekkorában a 4 comb éppen elfér egymás mellett, a zsírt kissé megforrósítjuk, a fóliás töltött húsokat köröskörül megpirítjuk rajta. Lecsöpögtetve félrerakjuk. 5. A ricsethez való zöldségeket megtisztítjuk, a hagymát finomra, a répát, a gyökeret és a zellergumót 1 centis kockákra vágjuk. A hús visszamaradó zsírjában a hagymát kevergetve megfonnyasztjuk. A kétféle répát hozzáadjuk, kevergetve megfuttatjuk majd 5 deci vízzel még jobb, ha libalevessel fölöntjük. A fóliás húsokat belerakjuk, akkor jó, ha a lé teljesen ellepi. Nagy lángon fölforraljuk, kissé megsózzuk, megborsozzuk, a zúzott fokhagymával fűszerezzük, majd kis lángra állítjuk és lefedve 35-40 perc alatt puhára főzzük. Félidőben az 1 centis kockákra aprított kápiát és a borsót is belekeverjük. Amikor kész, a húst kiemeljük. Ízes levét egy kisebb lábasba szűrjük, a puha zöldségeket az árpagyöngybe keverjük. A keményítőt egy kevés vízzel simára keverjük, a hús ízes főzőlevét ezzel sűrítjük, hogy mártás sűrűségű legyen. 6. Következhet a tálalás. A zöldséges ricsettet 4 tányérra halmozzuk és mellé rakjuk a vastag szeletekre vágott töltött libacombokat. Ízes mártásával leöntjük.

Jó tanács

- Kitűnő megoldás, ha főzünk egy tartalmas libalevest, és az ebben főtt sárgarépat, gyökeret és zellert használjuk a ricsethez. Az árpagyöngyöt is a levesben főzzük, ilyenkor só, bors és fokhagyma már nem kell bele.

4 főre

Elkészítési idő: 3 óra

Egy adag: 907 kcal ● fehérje: 70,5 gramm ● zsír: 32,8 gramm ● szénhidrát: 80,7 gramm ● rost: 13,5 gramm ● koleszterin: 360 milligramm