



Hozzávalók:

1 nagyobb (kb. 1 kg) vadlibamell (fagyasztott is lehet), 1,5 kg vegyes zöldség (petrezselyemgyökér és sárgarépa - még jobb a karotta), 1 nagy és 1 kicsi hagyma, 5-6 babérlevél, 1 kiskanál egész bors (fekete is, fehér is lehet), 1 csapott kiskanál só, 25 dkg csiperkegomba, 6-8 evőkanál olaj (6-8 dkg zsír is lehet), 10 dkg rizs, 2 tojás, 1 evőkanál zsemlemorzsa, 8 dl tejföl, 1 közepes citrom leve, 2 csapott evőkanál kristálycukor, 3 evőkanál finomliszt
a tepsi kikenéséhez
2 evőkanál olaj vagy 2 dkg zsír

1. A libamelleket kicsontozzuk, az így kapott húsnak kb. 70 dekának kell lennie. A zöldséget és a nagyobbik hagymát megtisztítjuk, fölkarikázzuk, egy fazékba szórjuk. A húst ráfektetjük, és annyi vizet öntünk rá, hogy éppen ellepje. A babérral meg a borssal fűszerezük, megsózzuk, lefödve, kis lángon kb. 45 percig főzzük, ezalatt a zöldség biztosan megpuhul. Ha a hús nem lesz vajpuha, nem baj, hiszen még sütni is kell.

2. Amíg készül, a gombát megtisztítjuk, fölszeleteljük, a kisebbik hagymát nagyon finomra vágjuk. A fele olajat megforrósítjuk, a hagymát megfonnyasztjuk rajta. A gombát hozzáadjuk, és 6-8 percig, pontosabban míg a leve el nem fő, kevergetve pirítjuk. A rizst a hagyományos módon megpároljuk.

3. A kész vadlibamelleket kiemeljük, ha kihűltek, bőröstől ledaráljuk. Levéből a fele zöldséget szűrőkanállal kiemeljük, a húshoz adjuk, ahogyan a pirított gombát és a rizst is. A tojásokkal összedolgozzuk, vigyázva, nehogy a zöldségek összetörjenek. Ha kell, utanasózzuk, majd a masszát kiolajozott tepsiben, egyenletesen vastag cipóvá formáljuk úgy, mint az egyben sült vagdaltat szokás.
4. A tetejét zsemlemorzzával vékonyan meghintjük, majd 3 deci tejföllel megkenjük. Közepesen forró sütőben (180 °C; légkeveréses sütőben 170 °C) kb. 30 perc alatt aranysárgára sütjük.
5. Visszamaradó zöldséges levét áttörjük. A maradék olajból a liszttel és a cukorral – egy kissé karamellizálódik – zsemleszínű rántást készítünk, a zöldségpürét ráöntjük. Pár percig forraljuk, ha kell, utanasózzuk, cukrozzuk, végül a citromlével kellemesen pikánsra ízesítjük. Az 5 deci tejfölt is hozzáadjuk, és épp csak felforraljuk.
6. A zöldséges rizses vadlibavagdaltat fölszeleteljük, a tejfölös zöldséges mártással körülöntjük. Burgonyakroket, esetleg spagetti illik köretnek hozzá.

Jó tanács

- Kb. 70 dekás darab csont nélküli vaddisznó-, őz- vagy szarvascomb is elkészíthetünk ugyanígy.

6 főre

Elkészítési idő: 2 óra 10 perc

Egy adag (köret nélkül): 828 kcal