



## **Gasztrobloggerekkel- Adventtől, Karácsonyig XXVIII. Sült libacomb**

2009 december 22. Flag

### **Szöveg méret**

Mentés

- 
- 
- 

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

Ideje elkezdni a készülődést, legalábbis gondolatban... Aki biztosra akar menni, és nem kísérletezik a karácsonyi vacsorával, próbálkozzon Magyarország legjobb Gasztrobloggereinek ünnepi receptjeivel! Naponta jelentkező

sorozatunkból nagyszer? ünnepi menüsor készíthet? el.

### **Sült libacomb krumplipürével és párolt káposztával**

*Hozzávalók:*

- 2 db egész libacomb
- 1 fej vöröshagyma
- 1 fej fokhagyma
- 1 db kézilabdányi (Zuram mértékegysége), kb. 1 kg fehér káposzta
- 75 dkg krumpli
- 2 dl tej
- libazsír
- só, bors, kömény
- 2 ek cukor



A libacombokat megmossuk, az esetleges tollmaradványokat eltávolítjuk, a b?rét 2-3 helyen óvatosan bevágjuk (a húst ne vágjuk be!), sóval alaposan bedörzsöljük. 2-3 órán át állni hagyjuk, hogy a só alaposan átjárja a húst. Az id? letelte után tepsibe tesszük - ha van - mellé tesszük a feldarabolt b?rös hájat, a gerezdekre bontott fokhagymát, a cikkekre vágott vöröshagymát. Aláöntünk 1-2 dl vizet, s fólia alatt forró süt?ben másfél órán át pároljuk. Ennyi id? alatt szépen kiolvad a zsírja, s vajpuhára puhul a hús.

A fóliát levéve ropogós pirosra sütjük a combokat, 15-20 percenként meglocsolgatjuk. Mire megpirul a madár, az aláöntött víz elpárolog, s kisül a finom zsír.

Míg sül a hús, elkészítjük a köretet. A káposzta küls? leveleit eltávolítjuk, megmossuk, s vékony csíkokra metéljük. Fél órára besózzuk. Kevés olajon/libazsíron 2 ek cukrot megkaramellizálunk, rádobjuk a besózott káposztát, 1 tk. köményt, s el?bb fed? alatt, majd s?r?n kevergetve fed? nélkül megpirítjuk.

A krumplipüréhez a puhára f?zött krumplit forrón áttörjük, s 2 dl langyos tejjel, friss libazsírral krémesre keverjük. Sóval, borssal ízesítjük.

Forrón tálaljuk a boldog triumvirátust :-)

Chef Viki

<http://thefchefviki.blogspot.com/>

DR. DRÁBIK JÁNOS  
**100 ÉVVEL TRIANON UTÁN**  
DVD A trianoni gyalázaatról tabumentesen



„Egy film amelyet minden  
magyarnak látnia kell”

**Ajánló**

---