

Libamell vagy kacsamell – Air Fryer-ben sütve

A liba- és a kacsamell nem az olcsóságáról híres, így nálunk novemberben, Márton napkor lesz főétel, az év többi részében felvágottként fogyasztjuk.

Hozzávalók:

- 2 db 200-220 grammos libamell vagy kacsamell
- só, bors ízlés szerint



A melleket megmossuk, az esetleges toll maradványokat is eltávolítjuk, majd szárazra töröljük. Nagyon éles késsel sűrűn, kb. 5 milliméterenként bevágjuk a bőrét. Figyeljünk, hogy csak a bőrt vágjuk át, a húst már ne érje el a kés! A bőrös oldalára csak sót, a húsos oldalára egy kis borsot és sót teszünk. Óvatosak legyünk, ne fűszerezzük túl! Ennek húsfajtának erős fűszerezés nélkül is nagyon kellemes íze lesz.



A húsokat húsos felükkel lefelé az **Air fryer-be** tesszük, és **180 fokon 25-30 perc** alatt készre sütjük. A sütési idő leginkább attól függ, hogy mennyire szeretjük átsülten. Ha "medium well" (kicsi rózsaszín, de már átsült) szeretnénk, akkor 25 percig sütjük, ha "well done" (teljesen átsült) mód a célunk, akkor 30 percig. A sütés alatt akár magára is hagyhatjuk a gépünket, hiszen sem forgatni, sem ellenőrizni nem szükséges.

Sütés után rácsra tesszük, és hagyjuk, hogy a leve és esetleges zsír még lecsepegjen róla. Ne ijedjünk meg, ha ez a lé picit rózsaszín, ez így természetes, ettől még át van sülvé a hús!



Hagyjuk kihűlni a húst, majd néhány órára hűtőbe tesszük, hogy jól szeletelhető legyen.

