



Hozzávalók:

80 dkg csont nélküli sertéskaraj egészben (inkább kicsit hosszúkás, mint dundi darab), 2 kiskanál só, 1 mokkáskanál frissen őrölt fekete bors, fél kiskanál szárított kakukkfű vagy zsálya, 1 kisebb babérlevél porrá őrölve, fél mokkáskanál őrölt szegfűbors, 1 gerezd pépesített fokhagyma, 3 evőkanál olaj

1. A karajt megmossuk, leszárogatjuk. A sót a fűszerekkel összekeverjük és nagyon alaposan a húsbá dörzsöljük. Folpackkal letakarjuk és hűtőszekrénybe tesszük néhány órára.
2. Az érlelt húst egy serpenyőben, a megforrósított olajon körös-körül megpirítjuk, azaz oldalanként kb. 2 percig sütjük, ezalatt kifehéredik, kap egy kérget. Egy kisebb tepsibe tesszük, zsírját ráöntjük.
3. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 50 perc alatt szép pirosasra sütjük, közben zsírával gyakorta meglocsoljuk. Ha kész, alufóliába csomagolva 10 percig pihentetjük, csak ezután szeleteljük föl.
4. Burgonyapürével, vajon párolt zöldségekkel tálaljuk.

Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, olaj helyett sertészsíron süsse.

5 főre

Elkészítési idő: 1 óra 20 perc +érlelés

Egy adag (köret nélkül): 230 kcal