Hozzávalók:
80 dkg-1 kg csontos hosszúkaraj (malackaraj is lehet), 3-3 evőkanál olaj, méz és nem túl sós sötét szójamártás
a salátához:
3 evőkanál majonéz, 6 evőkanál sűrű tejföl, 1 doboz (265 gramm) Bonduelle konzerv zöldborsó, 1 doboz (285 gramm) Bonduelle Gold csemegekukorica, 20-25 dkg főtt füstölt sonka, fél csokor metélőhagyma, só, őrölt fekete bors, fél kiskanál mustár, pár csepp citromlé

1. A húst megmossuk, a nedvességet leitatjuk róla, majd az olajjal meg a mézzel simára kevert szójamártással alaposan bedörzsöljük. Sütőzacskóba tesszük, lezárjuk, és egy éjjelen át hűtőszekrényben érleljük.
2. Másnap a zacskót ide-oda mozgatva a húst átforgatjuk, hogy a mézes olaj mindenütt érje, és áttesszük egy tepsibe. A zacskót felül hústűvel néhány helyen megszurkáljuk. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 ºC; légkeveréses sütőben 165 ºC), a hús vastagságától függően — esetünkben a karaj egyik vége 8, a másik 10 centi volt — kb. 70 percig sütjük. A sütőből kivesszük, és a pecsenyét sütőzacskóstul többször átforgatjuk, így a húst a zacskóba kifolyó ízes pecsenyelé jól átjárja. 20 percig pihentetjük.
3. Tálaláskor a húst a csontok mentén négy nagy szeletre vágjuk, tányérra rakjuk, és borsós-sonkás kukoricasalátával tálaljuk.
4. Utóbbihoz a majonézt meg a tejfölt összekeverjük, a lecsöpögtetett borsót és kukoricát, valamint az 1-1,5 centis kockákra vágott sonkát belekeverjük. A fölaprított metélőhagymával fűszerezzük, ha kell, utánasózzuk, megborsozzuk, a mustárral és a citromlével kellemesen pikánsra ízesítjük.

Jó tanács:
– A pecsenye hidegen is kitűnó.

4 főre
Elkészítési idő: 1 óra 30 perc + a hús érlelése

Egyben sült karaj sonkás, borsós kukoricasalátával

Egy adag: 710 kcal