



Hozzávalók:

1 szép sertésdagadó (kb. 80 dkg), só, 60 dkg parajlevél, 4 dkg vaj, 4 gerezd fokhagyma, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 4-5 evőkanál olaj

1. A dagadót megmossuk, leszároгатjuk, majd egy keskeny, hosszú késsel a szélesebb oldalánál kezdve lapjában, közepén, hosszában felszúrjuk. A hús hosszúságától függően előfordulhat az is, hogy mindkét végénél be kell hasítani, de tölteni is könnyebb így. Az üreget ujjainkkal vagy fakanállal kimélyítjük, majd a húst kb. 1 csapott evőkanál sóval kívülről bedörzsöljük, félretesszük.
2. A paraj szárát lecsipkedjük, majd a leveleket megmossuk, és enyhén sós forrásban lévő vízbe dobjuk. A víz újraforrásától számítva 1 percig főzzük, leszűrjük, ha kihűlt, kinyomkodjuk.
3. A vajat egy lábasban fölolvasztjuk, a zúzott fokhagymát fél perc alatt megfuttatjuk benne, majd a parajt hozzáadjuk, megborsozzuk, fél kiskanál sóval ízesítjük.
4. A dagadó üregébe töltjük, végét hústúvel vagy fogvájóval lezárjuk, nehogy a paraj kifolyjon belőle. Tepsibe tesszük, olajjal meglocsoljuk és előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 1 órán át sütjük, közben zsírával gyakorta meglocsoljuk. Víz nem kell aláönteni. 10 percnyi pihentetés után kisujjni vastagon fölszeleteljük. Petrezselymes burgonya illik hozzá köretnek.

Jó tanács:

- Zsírából a mártások című fejezetben leírtak szerint pecsenyelevet is főzhetünk, amit tálaláskor a pecsenye alá öntünk.
- Aki paleo étrendet tart, vaj és olaj helyett is zsírral készítse.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 45 perc

Parajjal töltött dagadó

Egy adag (köret nélkül): 763 kcal • 38,5 g fehérje • 66,2 g zsír • 3,3 g szénhidrát • 9,4 g rost • 167 mg koleszterin