

Mézes, fűszeres malacoldalas



Hozzávalók:

1,4 kg bőrös malacoldalas, só, 3-3 evőkanál méz, szójamártás és narancslé, 2 evőkanál ketchup, 1,5-1,5 evőkanál 6%-os vörösborecet és fehérbor, 4 gerezd áttört fokhagyma, fél kiskanál porrá tört mustármag, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 2 evőkanál olaj

1. Az oldalast a csontok mentén 4 részre vágjuk, majd enyhén sózott vízben, a forrástól számított kb. 1 óra alatt, kis lángon szinte teljesen puhára főzzük. Akkor jó, ha a csontot meg lehet fordítani benne.
2. Ezután lecsöpögtetjük, és bőrös oldalát átlósan, kisujnyi közönként bevagdossuk.
3. A mézet a fűszerekkel és az ízesítővel jól összekeverjük, majd alaposan a húsbá dörzsöljük úgy, hogy a bőrös oldalára is jusson belőle. Kiolajozott tepsire rakjuk.
4. Forró sütőben vagy grillsütőben kb. 35 perc alatt ropogós pirosasra sütjük, közben többször megforgatjuk.
5. Sült burgonyával és egy nagy halom zöldsalátával tálaljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra 25 perc

Egy adag (köret nélkül): 632 kcal