



Hozzávalók:

1,7 kg jó húsos, inkább vastag mint vékony sertésoldalas, 8 gerezd fokhagyma, 1 dl olaj, 1 csapott kiskanál jóféle pirospaprika, 1 csapott kiskanál őrölt fekete bors, kb. 1 evőkanál só

1. Az oldalast megmossuk, leszárogatjuk, és a csontok mentén 3, nagyjából egyenlő részre daraboljuk. Egy közepes tepsibe rakjuk.
2. A fokhagymát, megtisztítjuk, apróra vágjuk-zúzzuk, és az olajba keverjük. Hozzáadjuk a pirospaprikát, a borsot, meg a sót is.
3. Az oldalásra öntjük, majd kézzel addig „masszírozzuk”, míg az összes húsdarabot jól be nem dörzsöltük vele. 2 deci vizet öntünk alá, és a tepsit a sütő közepső rácsára tesszük.
4. A sütőt kis lángra bekapcsoljuk (légkeveréses sütőben ez 100 °C-ot jelent), és az oldalast 6,5 órán át így sütjük, anélkül, hogy letakarnánk. Közben, nagyjából fél óránként, a húsdarabokat megforgatjuk, ízes levével gyakorta meglocsoljuk. Párolt káposztával tálaljuk.

Megjegyzés:

- A konfitálás eredetileg bő zsiradékban történő lassú sütést jelent, de mára elfogadott, hogy a bő zsiradék nélküli lassú sütést is konfitálásnak nevezik.
- Aki paleo étrendet tart, olaj helyett zsírban süsse.

5 főre

Elkészítési idő: 15 perc + 6,5 óra sütés

Egy adag (köret nélkül): 420 kcal