

Fűszeres hússal töltött malaclapocka



Hozzávalók:

1 kg bőrös malaclapocka (ha lehet inkább hosszúkás, mint dundi darab, mert azt könnyebb tölteni), só, őrölt fekete bors, 10 dkg zsemlemorzsa, 2 dl tej, 30 dkg darált malachús, 2 újhagyma, 1 tojás, 1 kiskanál friss vagy feleannyi szárított kakukkfű, 1 csokor petrezselyem, 1-1 evőkanál konyak és olaj

1. A húst megmossuk, bőrös oldalával lefelé vágódeszkára fektetjük, majd kicsontozzuk. Ez nem olyan nehéz, mint ahogyan hangzik: apró vágásokkal szorosan a csont mellett haladunk, egész addig, míg a húsból a csont ki nem fordul.
2. Ezután a lapockát középről jobbra is, balra is lapjában bevágjuk, és kihajtjuk. Kissé kiverjük, mert minél nagyobb a felülete, annál könnyebb tölteni.
3. Húsos részét - vigyázva, hogy a bőrre ne kerüljön - kb. 1 kiskanál sóval meg 1 mokkáskanál őrölt borssal jól bedörzsöljük. A zsemlemorzsat a tejjel összekeverjük, 10 percig duzzadni hagyjuk, majd a darált hússal, a finomra vágott újhagymával meg a tojással összekeverjük. Fél kiskanál sóval és fél mokkáskanál borssal ízesítjük, a finomra aprított kakukkfűvel és petrezselyemmel fűszerezük, a konyakkal megbolondítjuk.
4. Ezt a fűszeres masszát a kiterített hússra kenjük, eredeti formájára visszahajtjuk. Vékony zsineggel összekötjük, hogy formáját sütés közben is megtartsa.
5. Megolajozott alufóliába csomagoljuk, és előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 1 óra 20 percen át sütjük.
6. Ekkor a fóliából kicsomagoljuk, és további kb. 35 perc alatt pirosasra sütjük. Vágódeszkára fektetjük, a zsinetet levágjuk róla, majd a pecsenyét nem túl vékonyan felszeleteljük. Burgonyapüré illik hozzá köretnek.

6 főre

Elkészítési idő: 2 óra 30 perc

Egy adag: 753 kcal • 41,6 g fehérje • 55,3 g zsír • 22,0 g szénhidrát • 0,3 g rost • 307 mg koleszterin