



Hozzávalók:

1 kisebb, konyhakész malac egészben (6-8 kg), só, majoránna, olaj, 1 üveg világos sör, egy kisebb darab (10-15 dkg) szalonna

1. Ennél a receptnél különösen fontos, hogy jól felmérjük a terepet előre, mert a malac egészben nem fér be minden tepsibe és sütőbe.

A malac bőrét leperzseljük vagy éles késsel megkapargatjuk, hogy az esetlegesen rajta maradt szőrszalakat eltávolítsuk róla; de vigyázzunk, nehogy fölsértsük.

2. Ezután a malacot kívül-belül bő vízzel megmossuk, majd a nedvességet leitatjuk róla. Hátára fektetjük, gerinccsontját bárdal hosszában behasítjuk (különben sütés közben a malac meghajlik) és lábait a térdhajlatnál levágjuk.

3. A malac belsejét megsózzuk, majoránnával meghintjük, majd legalább 1 órán át állni hagyjuk, hogy a fűszerek jól átjárják. Egy tepsire fémrácsot (grillrácsot) fektetünk. A malacot ráhúzzuk egy tisztára mosott fahasábra vagy pezsgősüvegre, hogy kifeszüljön és sütés közben a formáját megtartsa.

4. Rácsra tesszük, füleit meg farkát olajjal megkent alufóliába csomagoljuk, nehogy megégjenek. Sütőben a közepesnél kisebb lánggal (160-170 °C) kb. 2 óra 30 percen át sütjük; közben sörbe mártott szalonnával gyakran kengetjük.

5. Elkészültét úgy ellenőrizzük, hogy villával a nyakába szúrunk (itt a legvastagabb), és ha a kifolyó lé tiszta, nem véres, akkor a pecsenye megsült. Ha sütés közben a malac bőre főlhólyagosodik, a tüzet kissé mérsékeljük, a hólyagokat pedig kiszúrjuk.

6. Párolt káposztával azonnal tálaljuk, nehogy pihentetés közben a keletkező gőz a bőrét felpuhítsa. Ha mégsem azonnal kínáljuk, akkor a fejét vágjuk le (tálaláskor visszailleszthetjük), mert ott keletkezik a legtöbb gőz. A maradék malacsültet hidegen is asztalra adhatjuk, amihez ecetes cékla vagy káposztasaláta illik.

Jó tanács

- Egész évben készíthetnénk, azonban kicsi egész malacot csak az év vége felé, szilveszter előtt kapni. Év közben süssünk külön malaccombót, malackarajt stb.
- Aki paleo étrendet tart, zsírral süsse.
- A malac előkészítése gyakorlatot igényel, ezért a nehezen elkészíthető ételek közé tartozik.

10-12 főre

Elkészítési idő: kb. 3 óra + pihentetés

Egy adag: 557 kcal • 59,2 g fehérje • 35,0 g zsír • 1,2 g szénhidrát • 0,0 g rost • 238 mg koleszterin