



Hozzávalók:

1 kg sertésoldalás, 1 babérlevél, néhány szem fekete bors, 1 kiskanál ételízesítő por, 3,5 dl ketchup, 4 evőkanál méz, fél-fél mokkáskanál origano, bazsalikom és kakukkfű, egy-egy csipetnyi Cayenne bors, durvára tört fekete bors és só

1. A sertésoldalást a csontok mentén 4 egyforma részre vágjuk, lábasba rakjuk, és annyi vizet öntünk rá, amennyi bőven ellepi. A babérlevéllel, a borssal meg az ételízesítő porral fűszerezük, és kb. 1 óra 15 perc alatt szinte teljesen puhára főzzük. Akkor jó, ha a csontot majdnem meg tudjuk benne fordítani.
2. A ketchupot a mézzel meg a fűszerekkel összekeverjük, megsózzuk. A jól lecsöpögtetett húsokat beleforgatjuk és grillrácsra fektetjük. Faszénparázs fölött (ez az eredeti) vagy közepesen forró sütőben kb. 30 perc alatt megsütjük. Ha szabadban, faszénparázs fölött sütjük, akkor először csak vékonyan kenjük be a ketchupos keverékkel, ellenben sütés közben többször kenegessük vele.
3. Sült hasáburgonyával meg cole slow salátával (receptjét lásd külön) tálaljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag (köret nélkül): 576 kcal • 27,6 g fehérje • 35,8 g zsír • 35,7 g szénhidrát • 0,0 g rost • 108 mg koleszterin

Könnyű elkészíteni.

Letakarva hűtőszekrényben 4 napig eláll.

Előfőzve lefagyasztható, de a ketchupos keverékkel bedörzsölve, frissen süssük.

Egész évben készíthetjük.