



#### Hozzávalók:

egy fiatal kecske combja egészben (kb. 2,4 kg), 20 dkg füstölt szalonna, 1 nagy fej fokhagyma, 5 evőkanál grillpácfűszer-keverék (másféle fűszerkeverék is lehet, például magyaros, grill, provence-i), 8 evőkanál olaj

1. A combról a faggyús, inas részeket levágjuk, majd a húst megmossuk, leszárogatjuk. A lábszár végződésénél a húst körbevágjuk, különben sütéskor összezsugorodik. Ha nem akarjuk azonnal felhasználni, akkor jó, ha lefagyasztjuk, mert azáltal, hogy majd felengedjük, a húsa puhul, olyan mintha előérlelnék.
2. A szalonnát 0,5 centi vastag hasábokra vágjuk, és a húst alul-felül a rostokkal párhuzamosan sűrűn megtűzdeljük vele. Ehhez a művelethez egy speciális konyhai eszközt használunk, a spékeltűt. Ennek hiányában a combot keskeny késsel felszúrjuk, és a lefagyasztott (különben hajlik, nem lehet a lyukba bújtatni) szalonnacsíkokat beletűzzük. A kecske húsa kevesebb zsiradékot tartalmaz, ezért szalonna nélkül élvezhetetlenül kiszáradhat.
3. A fokhagymát megtisztítjuk, a gerezdeket félbevágjuk, a húsbá nyomkodjuk (tűzdeljük). Ezután a fűszerkeverékkel alaposan bedörzsöljük, olajjal körben meglocsoljuk, és hűtőszekrényben 2 napon át így érleljük.
4. Végül tepsire fektetjük, olajával meglocsoljuk, a megmaradt szalonnát és bőrkét rádobjuk, majd előmelegített sütőben, a közepesnél valamivel nagyobb lánggal (190 °C; légkeveréses sütőben 170 °C) 1 óra 30 percen át sütjük. Közben zsírával gyakorta meglocsoljuk, a pecsenyét pedig többször megforgatjuk. Se víz nem kell alá, sem fólia a tetejére; a pecsenye végig süljön, ne csak párolódjon. Ahányszor a teteje túlzottan pirul, a combot csak

megfordítjuk, így biztosan nem ég meg.

5. Ha kész, 10 percig pihentetjük, majd rostjaira merőlegesen – általában nagy csontjával párhuzamosan – főlseleteljük. Akkor jó, ha a hús közepe rózsaszínű, de nem véres, és apró szalonnakockák látszanak a vágásfelületen. Zsírjával meglocsolva-fényezve tálaljuk.

Jó tanács

- Aki paleo étrendet tart, sütéshez való olívaolajjal készítse.

8 főre

Elkészítési idő: 2 óra 20 perc + a hús érlelése

Egy adag: 1125 kJ/269 kcal

48,0 g fehérje • 8,2 g zsír • 0,8 g szénhidrát • 0,0 g rost • 202 mg koleszterin