

Αρωματικό χοιρινό στο φούρονο με μαυμελάδα



Μια

γευστική συνταγή, χωρίς προσθήκη ζωικών λιπαρών υλών και ελεγχόμενες θερμίδες.

Υλικά

1 κιλό χοιρινό μπούτι

4-5 μεγάλες πατάτες

2 σκελίδες σκόρδο

3 κλωνάρια δενδρολίβανο

3 κουταλιές της σούπας μουστάρδα

3 κουταλιές της σούπας μαυμελάδα κυδώνι (εναλλακτικά βερίκοκο)

Χυμό από 2 λεμόνια

Αλάτι, πιπέρι

6 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Πλένουμε το κρέας το αλατοπιπερώνουμε και το βάζουμε σε ένα ταψάκι. Καθαρίζουμε και πλένουμε τις πατάτες. Τις κόβουμε σε κομμάτια, τις αλατωπιπερώνουμε και τις τοποθετούμε στο ταψί μαζί με το κρέας. Σε ένα μπλέντερ χτυπάμε τη μουστάρδα, τη μαρμελάδα, το χυμό από τα λεμόνια και το ελαιόλαδο. Περιχύνουμε με αυτό το κρέας και τις πατάτες. Προσθέτουμε περίπου 2 ποτήρια νερό, πασπαλίζουμε τα φυλλαράκια από το δενδρολίβανο παντού και ψήνουμε στους 200 βαθμούς για περίπου 2 ώρες σκεπασμένο με αλουμινόχαρτο. Αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για 15 λεπτά ακόμη.

Πηγή: neadiatrofis.gr