



Χοιρινό μπούτι με μέλι και μουστάρδα

15'
Χρόνος
Εκτέλεσης

180'
Χρόνος
Ψησίματος

6-8
Μερίδες

2
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Ίσως το καλύτερο χοιρινό που έχετε φάει!

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Αλατοπιπερώνουμε πολύ καλά το μπούτι το οποίο είναι τυλιγμένο με δίχτυ και το αλείφουμε με ελαιόλαδο.
- Σε ένα μεγάλο [τηγάνι](#) σε δυνατή φωτιά, δίνουμε χρώμα στο κρέας μας από όλες τις πλευρές.
- Απλώνουμε ένα κομμάτι αλουμινόχαρτο και από πάνω βάζουμε λαδόκολλα. Φτιάχνουμε ένα "στρωματάκι" μυρωδικών απλώνοντας αρκετά κλωνάρια από δεντρολίβανο και από θυμάρι.
- Μόλις πάρει χρώμα το κρέας μας από όλες τις πλευρές το βάζουμε πάνω από τα μυρωδικά μας.
- Στο ίδιο τηγάνι, λιώνουμε εκτός φωτιάς το βούτυρο μαζί με 2 σκελίδες σκόρδο. Ρίχνουμε το λιωμένο βούτυρο πάνω από το κρέας μας.
- Τυλίγουμε το κρέας μας με τη λαδόκολλα σαν μία καραμέλα. Το σκεπάζουμε και με το αλουμινόχαρτο και το βάζουμε πάνω σε ένα ταψί με [αγάρα](#).
- Ψήνουμε για 2 1/2 ώρες.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο και κόβουμε με ένα ψαλίδι το δίχτυ μας.

Για το γλάσο

- Βάζουμε σε ένα μικρό [κατσαρολάκι](#) τα υλικά για το γλάσο και ζεσταίνουμε μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη.
- Ανακατεύουμε τη μουστάρδα με τη Νοστιμιά.
- Αλείφουμε με την καυτερή μουστάρδα το ρολό και βάζουμε από πάνω το γλάσο μας.
- Βάζουμε το ρολό πίσω στον φούρνο για 30 λεπτά. Κάθε 5 λεπτά ανοίγουμε τον φούρνο και βάζουμε το γλάσο από πάνω.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο, αφήνουμε να ξεκουραστεί λίγο το κρέας και σερβίρουμε σε φέτες με πουρέ πατάτας.

Συστατικά

- 2 κιλά χοιρινό, ρολό μπούτι σε δίχτυ
- αλάτι
- πιπέρι
- 50 γρ. ελαιόλαδο
- δεντρολίβανο
- θυμάρι
- 4 κ.σ. βούτυρο
- 2 σκ. σκόρδο
- 100 γρ. μουστάρδα, πικάντικη
- 1 κ.σ. [Maggi Νοστιμιά](#)

Για το γλάσο

- 250 γρ. ζάχαρη μαύρη μαλακή
- 250 γρ. μέλι
- 1 κ.σ. [μείγμα 5 spices](#)

Για το σερβίρισμα

- [πουρέ πατάτας](#)

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

819 Θερμίδες (kcal)	44.0 Λιπαρά (γρ.)	15.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	57.0 Υδατ/κες (γρ.)
41%	63%	75%	22%
56.0 Σάκχαρα (γρ.)	49.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	3.4 Αλάτι (γρ.)
62%	98%	2%	57%