



Χοιρινό μπούτι στον φούρνο

15'Χρόνος
Εκτέλεσης**180'**Χρόνος
Ψήσιματος**8-10**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Δείτε το βίντεο στη νοηματική [εδώ](#).

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Χτυπάμε στο μούλτι τη μουστάρδα, το μέλι, το ελαιόλαδο, το κύμινο, το ξύσμα, μπόλικο πιπέρι, τους κύβους λαχανικών και αφήνουμε στην άκρη.
- Στον πάγκο εργασίας μας απλώνουμε το μπούτι από την «κακή» πλευρά. Κόβουμε στη μέση (το ανοίγουμε) όχι μέχρι το τέρμα σαν να θέλουμε να σχηματίσουμε έναν φάκελο. Χαράσσουμε το κρέας για να ρουφήξει την μαρινάδα μας.
- Ρίχνουμε τη μαρινάδα μέσα στη τσέπη που σχηματίσαμε και φροντίζουμε να πάει παντού. Ότι μείνει μπορούμε να το αλείψουμε εξωτερικά.
- Με έναν σπάγκο δένουμε το κρέας μας περιμετρικά σε αρκετά σημεία ώστε να μείνει σταθερό κατά το ψήσιμο και να έχει ωραίο σχήμα.
- Τοποθετούμε το κρέας μας σε ένα ταψάκι που σκεπάζουμε με λαδόκολλα και αλουμινόχαρτο.
- Σε αυτό το σημείο μπορούμε να αφήσουμε το κρέας μας να μαριναριστεί στο ψυγείο μέχρι και 24 ώρες.
- Ψήνουμε στον φούρνο για 3 ώρες.
- Λίγο πριν τις 3 ώρες ετοιμάζουμε τις πατάτες και το γλάσο μας.
- Βάζουμε ένα τηγάνι να καίει σε μέτρια φωτιά.
- Πατάμε ελαφρά με το χέρι μας τις ήδη βρασμένες πατάτες και τις προσθέτουμε στο τηγάνι μαζί με το ελαιόλαδο.
- Σοτάρουμε ώστε να πάρουν χρώμα και από τις δύο πλευρές.
- Προσθέτουμε το θυμάρι, σβήνουμε με τον χυμό από τα λεμόνια και αφαιρούμε από την φωτιά.
- Βγάζουμε το χοιρινό από τον φούρνο, αφαιρούμε την λαδόκολλα και το αλουμινόχαρτο και ρίχνουμε μέσα τις πατάτες.
- Σε ένα μπολ βάζουμε το μέλι με τη μαύρη ζάχαρη, καλύπτουμε με μεμβράνη και βάζουμε στο φούρνο μικροκυμάτων για 1 λεπτό στα 800 Watt.
- Βγάζουμε τη μεμβράνη από το γλάσο και ανακατεύουμε ώστε να ενωθούν τα υλικά μεταξύ τους.
- Κόβουμε τον σπάγκο από το χοιρινό μας, χαράσσουμε με ένα μαχαιράκι και περιχύνουμε με το γλάσο.
- Τοποθετούμε ξανά στον φούρνο στους 200° C στον αέρα για 20-25 λεπτά.
- Σερβίρουμε περιχύνοντας με το ζουμί που έχει μείνει μέσα στο ταψί μας.

Συστατικά

- 2 1/2 κιλά χοιρινό, μπούτι, χωρίς κόκαλο
- 1 κιλό πατάτες baby, βρασμένες
- 2 λεμόνια
- 10 κλ. θυμάρι, φρέσκο
- 20 γρ. ελαιόλαδο

Για την μαρινάδα

- 50 γρ. μουστάρδα, καυτερή
- 50 γρ. μέλι
- 50 γρ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. κύμινο
- ξύσμα λεμονιού, από 2 λεμόνια
- πιπέρι
- 3 κύβους λαχανικών

Για το γλάσο

- 120 γρ. μέλι
- 50 γρ. ζάχαρη μαύρη μαλακή

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

764 Θερμίδες (kcal)	44.0 Λιπαρά (γρ.)	15.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	37.0 Υδατ/κες (γρ.)
38%	63%	75%	14%
21.0 Σάκχαρα (γρ.)	52.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.0 Αλάτι (γρ.)
23%	104%	8%	17%