

Sült sertéshús édesköménnyel és citrommal

30 perc ■ 4 személyre ■ elkészítése: **könnyű**

1db **citrom**
1 gerezd **fokhagyma**
1/2 teáskanál **tört chilli**
1 teáskanál **füstölt paprika**
1 evőkanál **méz**
2 evőkanál **koriander**
2 vöröshagyma, **nagyobb darabokra vágva**
2 fej **édeskömény, darabokra vágva és
a magokat eltávolítva**
növényi olaj
½ kg **szeletelt sertés hús**

■ Melegítsük a sütőt 180-200 fokra, a gázt kapcsoljuk 6-os fokozatra. Folyóvízben öblítsük le a citromot, hámozzuk le a héját és a húsát tegyük félre. Tegyük robotgépbe a citromot, a fokhagymát, a chilli-t, paprikát, mézet és koriandert. Alaposan pépesítsük össze. Tegyük a zöldségeket egy nagy sütő tálcára, ízesítsük egy teáskanálnyi olajjal és fűszerezzük meg. Dörzsölje be a péppel a húsdarabokat és tegye a zöldségek mellé a tálba. Süsse 25 percig, amíg a hús jól át nem sül.

■ *Tálanként 2280 Kcal, fehérje 29.2 gr, szénhidrát 8.9 gr, zsír 29 gr, rostok 26 gr, só 0.20 gr.*

