

Hunajalla kiillotettu porsaanpaisti

Jos paistia jää tähteeksi, voit tarjota loput leikkeleenä.

Valmistelut: 5 minuuttia + 8 tunnin marinointi

Kypsyminen: 40 minuuttia

4 annosta

500 g	rasvatonta porsaanlapaa
2	valkosipulin kynttä ohueksi viipaloituna
2 tl	limetti- tai sitruunamehua
1 rkl	tummaa rommia tai appelsiinituoremehua
1 $\frac{1}{2}$ rkl	juoksevaa hunajaa
ripaus	cayennenpippuria
ripaus	suolaa

1. Tee veitsenkärjellä porsaanpaistiin ja työnnä valkosipulinviipeet viilloskohtiin. Hiero limettimehu lihan pintaan.
2. Valmista mausteliemi. Sekoita rommi (tai appelsiinimehu), hunaja ja cayennenpippuri kulhossa. Pane liha kulhoon ja kääntele sitä mausteliemessä. Peitä kulho ja pane jääkaappiin **vähintään 8 tunniksi**. Kääntele lihaa silloin tällöin maustumisen aikana.
3. Pane uuni kuumenemaan +220°-asteiseksi. Valuta liha ja aseta se ristikolle uunipannuun. Paahda lihaa **noin 20 minuuttia**. Valele lihaa tiuhaan mausteliemellä paahdamisen aikana. Alenna lämpötila +190°-asteeseen ja paahda lihaa vielä **toiset**

20 minuuttia. Valele lihaa jälleen mausteliemellä. Ripottele paahtuneelle lihalle hieman suolaa. Anna lihan **jäähtyä 10 minuuttia** huoneenlämmössä ennen viipaloimista.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita	248
Rasvaa yhteensä	8 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	3 g
Kolesterolia	0 mg
Proteiineja	23 g
Hiilihydraatteja	6 g
Natriumia	86 mg
Kuituja	0 g
Sokeria lisätty	15 kcal