

Helstek sidfläsk

HELSTEKT SIDFLÄSK

Receptet är för 5-6 portioner.

1 kg	Sidfläsk i hel bit (ej rimmat)
------	--------------------------------

Efter tycke & smak	Dina favorit kryddor till sidfläsk. Vi använde ekologisk Allroundkrydda från Urtekram
--------------------	---

Efter tycke & smak	Himalayasalt eller Havssalt
--------------------	-----------------------------

HUSGERÅD

Filékniv

Ugnsform

Helstekt sidfläsk

Helstekt sidfläsk

Gör så här

- Sätt ugnen på 175 grader
- Ta din bit med sidfläsk och skär försiktigt bort svålen (Vi har testat att behålla svålen på men den blev så hård att det var risk att förstöra tänderna)
- Skär ränder i fettets på ovansidan av sidfläsk
- Gnid in kryddor och salt runt hela biten med sidfläsk, se till att det även kommer i ränderna på ovansidan
- Lägg sidfläsk i en ugnssäker form och låt det stekas mitt i ugnen i 1 timme och 45 minuter
- När sidfläsk är klart skär du det i skivor innan servering

Helstekt sidfläsk 1

Ät gärna ditt Helstekta sidfläsk med [Morotsraggmunk](#) och [Paleolingonsylt](#) eller som en rätt på buffébordet, så gott!

Se vår You Tube video på hur vi gör [Helstekt sidfläsk](#)!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#), [Gröna gårdar](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboksförfattare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.