

# Τοικνισμα σπιτι - μαριναρισμα κρεατος και ψησιμο σε οικιακο φουρνο



Τοικνοπέμπτη σήμερα και βρισκόμαστε στο κέντρο της Κρεατινής εβδομάδας κατά την οποία παραδοσιακά καταναλώνεται μεγάλη ποσότητα κρέατος, ενόψει της επερχόμενης νηστείας της Σαρακοστής. Έχουμε συνηθήσει τις χοιρινές μπριζόλες και τις πανσέτες να τις ψηνουμε στα καρβουνα. Αν δεν έχουμε καρβουνα στο σπιτι και θελουμε ενα ατιστοιχο και καλυτερο αποτελεσμα στο φουρνο κάνουμε αυτή τη συνταγή.

## **Υλικά:**

- 1 κιλό Χοιρινό κρέας (σπάλα ή πανσέτα)
- 1 κουταλάκι μουστάρδα
- 1 κουταλιά κέτσαπ
- 1 κουταλάκι ορυκτό αλάτι Ιμαλαίων SALTIC
- 1 κουταλάκι Πάπρικα ΜΠΑΧΑΡ
- 1/2 κουταλάκι τριμμένο κόλιανδρο ΜΠΑΧΑΡ
- φρέσκο τριμμένο πιπέρι ΜΠΑΧΑΡ
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο ARISTON
- Συνοδεύουμε με το αγαπημένο μας αναψυκτικό GREEN COLA (Αγόρασε [εδώ](#))

## **Εκτέλεση:**

**ΧΟΙΡΙΝΟ:** Βάζεις το χοιρινό σε ένα μπολ. Ρίχνεις αλάτι, πάπρικα, τριμμένο κόλιανδρο,

φρεσκοτριμμένο πιπέρι, ελαιόλαδο, λίγο κέτσαπ, λίγη μουστάρδα και τα ανακατεύεις. Στο πυρέξ βάζεις μια μεγάλη λαδόκολλα, και τοποθετείς το κρέας εκεί. Το σκεπάζεις με τη λαδόκολλα και ρίχνεις στο πυρέξ λίγο νερό. Ψήνεις στους 160 βαθμούς για 1 ώρα. Βγάζεις το από το φούρνο. Το βγάζεις από τη λαδόκολλα και το βάζεις σε ένα άλλο ταψί με λαδόκολλα (χωρίς να το σκεπάσεις). Το αλείφεις με σάλτσα bbq (που έχει σόγια σος, σιρόπι σοκολάτας και κέτσαπ) με ένα πινέλο και το βάζεις στο φούρνο για 10 λεπτά στους 190 βαθμούς στο γκριλ.

