

# Barbecuemarinerede stegeben

- 2 kg stegeben
- 1 løg
- 2 gulerødder
- 25 g smør
- 2 spsk neutral olie
- 2 terninger grøntsagsbouillon
- 4 laurbærblade
- 10 peberkorn



\*Barbecuemarinade: \*

~~1/2 dl ketjup~~  
Forbered ketjup på 225°C. Dup stegeben tørre med et viskestykke og fordel dem på en bageplade beklædt med bagepapir. Kom bagepladen i ovnen og brun stegebenene af i ca. 20-25 minutter, til de er gyldne.

1 spsk hvidvinseddike

Skær løg og gulerødder i grove stykker. Varm smør og olie i en stor gryde og sauter løg og gulerødder i ca. 2 minutter ~~til de er brunede~~  
Kom de brunede stegeben i gryden, dæk til med vand og tilsæt bouillonterninger. Bring i kog og skum af. Tilsæt laurbærblade og peberkorn. Kog stegeben ved svag varme under låg i ca. 1 time og 30 minutter. Si skyen fra og pak stegeben dryppe af. Kassér sky og urter.

~~1/2 dl hvidvinseddike~~  
Købskål og gulerødder til barbecuemarinaden i en lille gryde og lad det koge langsomt op. Indstil ovnen til 180°C. Pensl stegeben med barbecuemarinaden og kom stegeben på en bageplade beklædt med bagepapir. Steg dem i ovnen i 10-15 minutter, til de er glaserede. Anret stegeben på et fad, servér med blandet grøn salat og groft brød. Nydes straks.

1 tsk salt

Energi pr. person: 1545 kJ / 368 kcal

~~100 g~~  
Tilbehør: Groft brød og grøn salat

Protein: 13,5 g

Fedt: 10,0 g

Kulhydrat: 10,0 g