**LANGZAAM GEGAARDE KARBONADE**

Nodig:

3 schouderkarbonades

*Ingredienten voor de rub*

½ theel korianderzaad

1 theel komijnzaad

¼ theel cayennepeper

Klein teentje knoflook

1 cm gember

1 theel paprikapoeder zoet

¼ theel kaneel

Zout/peper

Bereiding:

Maak eerst de rub. Bak het korianderzaad en komijnzaad 2 minuten in een koekenpan zonder boter op half hoog vuur. Doe het zaad in een vijzel en maal fijn.

Schil de gember. Verwijder de schil van de knoflook. Snij de gember en de knoflook fijn met een mes. Doe alle ingrediënten van de rub in de vijzel en maal zo fijn mogelijk. Je houdt nu een soort stevige pasta over. Verwarm de oven voor op 180 graden. Ik gebruik de conventionele ovenstand in plaats van de hete lucht stand. Hierdoor blijft het vlees iets sappiger. Wrijf de rub over het vlees. Dit duurt even want de rub is vrij dik. Leg het vlees op een ovenrooster en zet het in de oven. Zet een ovenplaat onder het rooster om het vet op te vangen. Breng de temperatuur meteen terug naar 110 graden. Slow cook voor 1,5 uur