



Αγριογούρουνο κρασάτο στη χύτρα ταχύτητας

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

12 ώρες'
Χρόνος
Αναμονής

60'
Χρόνος
Ψησίματος

10-12
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τη μαρινάδα

- **Κόβουμε** το αγριογούρουνο σε μεγάλα κομμάτια και το βάζουμε σε ένα μπολ.
- Βάζουμε το δεντρολίβανο, τις φλούδες από το λεμόνι και το κρασί.
- Καλύπτουμε με διάφανη μεμβράνη και βάζουμε στο ψυγείο για 12-24 ώρες. Η μεμβράνη θα πρέπει να εφάπτεται πάνω στο κρέας.

Για το κρέας

- Τοποθετούμε μία **χύτρα ταχύτητας** σε δυνατή φωτιά και βάζουμε το ελαιόλαδο.
- Σουρώνουμε το κρέας και προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, αλεύρι και ανακατεύουμε.
- Μεταφέρουμε το κρέας στη χύτρα σε δόσεις και σοτάρουμε μέχρι να πάρει χρώμα.
- Σβήνουμε με το κρασί και προσθέτουμε τα κρεμμύδια και τα σκόρδα κομμένα σε χοντρά κομμάτια.
- Προσθέτουμε το μέλι, αλάτι, πιπέρι, τα φύλλα δάφνης και κλείνουμε το καπάκι.
- Γυρίζουμε τη βαλβίδα στην κατάλληλη ένδειξη, χαμηλώνουμε σε μέτρια φωτιά και σιγοβράζουμε για 1 ώρα. Αποσυμπιέζουμε τη χύτρα ταχύτητας να φύγει ο ατμός και ανοίγουμε το καπάκι.
- Σερβίρουμε με πουρέ πατάτας, ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και δεντρολίβανο.

Συστατικά

Για τη μαρινάδα

- 4-5 κλ. δεντρολίβανο
- φλούδες λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 500 γρ. κρασί λευκό

Για το κρέας

- 2 κιλά αγριογούρουνο, μπούτι
- 400 γρ. κρασί λευκό
- 3-4 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 50 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 2 κρεμμύδια
- 3 σκ. σκόρδο
- 50 γρ. μέλι
- 2 φύλλα δάφνης

Για το σερβίρισμα

- **πουρέ πατάτας**
- 1 κ.γ. ελαιόλαδο
- πιπέρι
- αλάτι
- δεντρολίβανο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

| | | | |
|---------------------------|---------------------------|------------------------------|--------------------------|
| 315 Θερμίδες (kcal) | 15.0 Λιπαρά (γρ.) | 5.2 Κορ.Λίπη (γρ.) | 9.0 Υδατ/κες (γρ.) |
| 16% | 21% | 26% | 3% |
| 5.3 Σάκχαρα (γρ.) | 33.0 Πρωτεΐνη (γρ.) | 0.8 Φυτικές Ίνες (γρ.) | 0.35 Αλάτι (γρ.) |
| 6% | 66% | 3% | 6% |