



Αρνίσιο χεράκι γεμιστό

3

Χρόνος
Εκτέλεσης

6-8

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 160° C στον αέρα.
- Με την βοήθεια ενός [κοφτερού μαχαριού](#) χαράζουμε το κρέας περιμετρικά του κόκαλου.
- Προσπαθούμε να το αφαιρέσουμε ολόκληρο χωρίς να τραυματίσουμε το κρέας.
- Μετά το ξεκοκάλισμα θα μας μείνει ένα κομμάτι κρέατος σαν φάκελος.
- Σε περίπτωση που δεν έχουμε την εμπειρία ή ένα καλό μαχαίρι ζητάμε από τον χασάπη μας να το κάνει.
- Σε ένα μπολ ανακατεύουμε όλα τα υλικά για τη γέμιση μαζί και αλατοπιπερώνουμε.
- Αλατοπιπερώνουμε καλά και το εσωτερικό του κρέατος.
- Τοποθετούμε στην επιφάνεια εργασίας το κρέας με το δέρμα προς τα κάτω και γεμίζουμε το εσωτερικό του με όλη τη γέμιση.
- Δένουμε σφιχτά με σπάγκο το αρνάκι ώστε να μην βγει η γέμιση μας. Προσέχουμε η ένωση του κρέατος να είναι από κάτω.
- Τυλίγουμε το αρνί πρώτα σε λαδόκολλα και στη συνέχεια σε αλουμινόχαρτο και τοποθετούμε σε ένα [ταψί](#).
- Ψήνουμε για 2 ώρες.
- Στη συνέχεια ανεβάζουμε θερμοκρασία στους 180° C, αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο και τη λαδόκολλα και ψήνουμε για ακόμα 30 λεπτά μέχρι το κρέας να πάρει χρυσαφένιο χρώμα.
- Βράζουμε τις πατάτες ολόκληρες για 10-15 λεπτά. Θέλουμε να είναι τραγανές.
- Σουρώνουμε και κόβουμε στη μέση.
- Παίρνουμε ένα μεγάλο [τηγάνι](#) και τοποθετούμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά.
- Προσθέτουμε το ελαιόλαδο και τις πατάτες με την κομμένη μεριά προς τα κάτω.
- Αλατοπιπερώνουμε και προσθέτουμε το σκόρδο και το δεντρολίβανο.
- Μαγειρεύουμε μέχρι να πάρουν ένα ωραίο χρώμα.
- Κάνουμε το ίδιο και από την άλλη μεριά όταν είναι έτοιμες σερβίρουμε αφαιρώντας το σκόρδο και το δεντρολίβανο.

Συστατικά

- 2 κιλά αρνί, χεράκι

Για τη γέμιση

- 70 γρ. ψωμί τριμμένο
- 150 γρ. λιαστές ντομάτες, στραγγισμένες
- 1 κρεμμύδι, μεσαίο, ψιλοκομμένο
- 2 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 1/2 ματσάκι βασιλικό, ψιλοκομμένο
- 150 γρ. κατσικίσιο τυρί, σε ρολό
- 100 γρ. ελιές, μαύρες κουκούτσια

Για το σερβίρισμα

- 1 κιλό πατάτες baby
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 κλ. δεντρολίβανο
- αλάτι
- πιπέρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

632 Θερμίδες (kcal)	36.0 Λιπαρά (γρ.)	17.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	17.0 Υδατ/κες (γρ.)
32%	51%	85%	7%
9.4 Σάκχαρα (γρ.)	56.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.5 Αλάτι (γρ.)
10%	112%	13%	25%