



Χοιρινό γεμιστό ρολό

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

210'
Χρόνος
Ψησίματος

8-10
Μερίδες

2
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τη γέμιση

- Τοποθετούμε ένα βαθύ τηγάνι σε δυνατή φωτιά να κάψει.
- Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, τα κρεμμύδια χοντροκομμένα, τα σκόρδα ψιλοκομμένα, το πράσινο μήλο κομμένο σε λεπτές φέτες, το σέλερι ψιλοκομμένο και σοτάρουμε.
- Σε ένα μπλέντερ προσθέτουμε [ψωμί του τوست](#), ξύσμα από ένα πορτοκάλι, το θυμάρι, τη ρίγανη, τον κύβο, πιπέρι, αλάτι και χτυπάμε για λίγο.
- Μεταφέρουμε το μείγμα στο τηγάνι με τα υπόλοιπα υλικά της γέμισης. Ανακατεύουμε και ψήνουμε για 5 περίπου λεπτά για να πάρει χρώμα το ψωμί.
- Στη συνέχεια, προσθέτουμε βούτυρο. Όταν λιώσει αφαιρούμε τη γέμιση από τη φωτιά, βάζουμε τα [κάστανα ψιλοκομμένα](#), τα κράνηπερις και ανακατεύουμε.
- Όταν είναι έτοιμη η γέμιση, αφήνουμε να κρυώσει για 20 λεπτά.

Για την πανσέτα

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Χαράζουμε σταυρωτά την πανσέτα με ένα μαχαίρι από την εσωτερική πλευρά.
- Προσθέτουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, τη γέμιση και τυλίγουμε σε ρολό. Δένουμε το ρολό με έναν σπάγκο σε διάφορα σημεία.
- Σε μία λαδόκολλα ρίχνουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, θυμάρι και μεταφέρουμε το κρέας.
- Τυλίγουμε δημιουργώντας μία καραμέλα. Τη βάζουμε σε δύο αλουμινοχάρτα και τυλίγουμε πολύ καλά.
- Μεταφέρουμε το ρολό σε ένα ταψί και προσθέτουμε 500 γρ. νερό.
- Ψήνουμε για 2 ½ ώρες. Αφαιρούμε το αλουμινοχάρτο και τη λαδόκολλα και ανεβάζουμε τη θερμοκρασία στους 200° C. Συνεχίζουμε να ψήνουμε για επιπλέον 30 λεπτά.

Για το σερβίρισμα

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- Σε ένα μπολ προσθέτουμε το μπρόκολο, αλάτι, πιπέρι, το ελαιόλαδο, τη ζάχαρη, το μπούκοβο και ανακατεύουμε.
- Μεταφέρουμε σε ένα ταψί και ψήνουμε για 30 λεπτά.
- Αφαιρούμε τον σπάγκο από το κρέας, κόβουμε σε φέτες και σερβίρουμε με το μπρόκολο.

Συστατικά

Για τη γέμιση

- 2 κρεμμύδια, ξερά
- 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 σκ. σκόρδο
- 1 μήλο πράσινο
- 2 κλ. σέλερι
- 200 γρ. [ψωμί για τوست](#)
- Ξύσμα πορτοκαλιού, από 1 πορτοκάλι
- 4-5 κλ. θυμάρι
- 4-5 κλ. ρίγανη, φρέσκια
- 1 [κύβο κότας Maggi](#)
- πιπέρι
- αλάτι
- 100 γρ. βούτυρο
- 200 γρ. κάστανα, βρασμένα
- 100 γρ. cranberries

Για την πανσέτα

- 2 1/2 κιλά πανσέτα, χοιρινή, ολόκληρη χωρίς κόκαλο
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- θυμάρι
- 500 γρ. νερό

Για το σερβίρισμα

- 1 κιλό μπρόκολο, κατεψυγμένο
- αλάτι
- πιπέρι
- 3-4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1/2 κ.γ. μπούκοβο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

946 Θερμίδες (kcal)	71.0 Λιπαρά (γρ.)	26.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	26.0 Υδατ/κες (γρ.)
47%	101%	130%	10%
11.0 Σάκχαρα (γρ.)	49.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.0 Αλάτι (γρ.)
12%	98%	11%	17%