



Χοιρινό κότσι με μαύρη μπίρα

4 ώρες
Χρόνος
Εκτέλεσης

Οικογενειακή
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για το κότσι

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο μας στους 180° C με αέρα.
- Ψιλοκόβουμε το σκόρδο.
- Τρυπάμε το κότσι σε 5 σημεία (στους μυς και στο ψαχνό) με το μαχαίρι και ρίχνουμε μέσα αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και κλείνουμε με το σκόρδο.
- Τοποθετούμε το κότσι μέσα στη γάστρα, τα πράσα χοντροκομμένα και μόνο το λευκό μέρος τους, την πατάτα χοντροκομμένη και τα καρότα καθαρισμένα και χοντροκομμένα.
- Προσθέτουμε και τη μαύρη μπίρα.
- Κλείνουμε τη γάστρα με καπάκι και ψήνουμε για 2,5 ώρες ή στους 170° C για 3 ώρες.
- Αφαιρούμε τα λαχανικά και το κότσι σε ένα πιάτο και περιχύνουμε με τη σάλτσα μας.

Για τη σάλτσα

- Σουρώνουμε το ζουμί από το κότσι.
- Σε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά ρίχνουμε το ζουμί, το βούτυρο, τη μουστάρδα, το μέλι, το σκόρδο, τον χυμό πορτοκαλιού, αλάτι και πιπέρι και αφήνουμε 5-10 λεπτά μέχρι που να γλασάρει και να δέσει.

Συστατικά

Για το κότσι

- 1.600 γρ. χοιρινό, κότσι, χωρίς δέρμα
- 4 πράσα, χοντροκομμένα
- 2 πατάτες, χοντροκομμένα
- 2 καρότα, χοντροκομμένα
- 3 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 500 ml μπίρα, μαύρη
- ελαιόλαδο, λίγο
- ξύσμα πορτοκαλιού, από 1 πορτοκάλι
- αλάτι
- πιπέρι

Για τη σάλτσα

- 1 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένη
- 2 κ.σ. μέλι
- 2 κ.σ. μουστάρδα
- 3 κ.σ. βούτυρο
- χυμό πορτοκαλιού, από 3 πορτοκάλια
- αλάτι
- πιπέρι

Διατροφικός Πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

470 Θερμίδες (kcal)	14.0 Λιπαρά (γρ.)	6.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	23.3 Υδατ/κες (γρ.)
24%	30%	30%	9%
10.9 Σάκχαρα (γρ.)	60.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.4 Φυτικές Ινες (γρ.)	1.3 Αλάτι (γρ.)
12%	121%	10%	22%