



Χοιρινό με δαμάσκηνα στον φούρνο

40'

Χρόνος
Εκτέλεσης

220'

Χρόνος
Ψησίματος

8-10

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Τοποθετούμε μια γάστρα σε μέτρια φωτιά και προσθέτουμε 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Κόβουμε τα κρεμμύδια σε μεγάλα κομμάτια και τα βάζουμε στη γάστρα.
- Ψιλοκόβουμε τα σκόρδα, κόβουμε τις πιπεριές σε μεγάλα κομμάτια και τα βάζουμε στη γάστρα. Σοτάρουμε όλα τα λαχανικά για 2-3 λεπτά για να πάρουν χρώμα.
- Παράλληλα, τοποθετούμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά.
- Κόβουμε το χοιρινό σε μικρά κομμάτια και τα βάζουμε σε ένα μπολ. Βάζουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο, 1 κ.σ. νοστιμιά και ανακατεύουμε.
- Μεταφέρουμε το χοιρινό στο τηγάνι και σοτάρουμε για 5-6 λεπτά να πάρει χρώμα.
- Σβήνουμε τη γάστρα με το κονιάκ, το κρασί, βάζουμε τα δαμάσκηνα, το μέλι, 1 κ.σ. νοστιμιά, τα μπαχάρια, τις κανέλες, τα γαρύφαλα, το νερό, το ξύσμα και τον χυμό από το πορτοκάλι, το χοιρινό και ανακατεύουμε απαλά.
- Καλύπτουμε τη γάστρα με το καπάκι και ψήνουμε για 2 ½ -3 ώρες.

Για τη γαρνιτούρα

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- Κόβουμε τις γλυκοπατάτες σε κυδωνάτα κομμάτια και τις βάζουμε σε ένα μπολ.
- Προσθέτουμε τη νοστιμιά, το ελαιόλαδο, τα σκόρδα ολόκληρα και ανακατεύουμε.
- Μεταφέρουμε σε ταψί βάζοντας τη φλούδα προς τα κάτω και ψήνουμε για 40-45 λεπτά.
- Αφαιρούμε και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 2 κρεμμύδια
- 3 σκ. σκόρδο
- 1 πιπεριά πράσινη
- 1 πιπεριά πορτοκαλί
- 1 πιπεριά κίτρινη
- 1 πιπεριά κόκκινη
- 2 κιλά χοιρινό, μπούτι, χωρίς κόκαλο
- 4-5 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. νοστιμιά
- 30 γρ. κονιάκ
- 150 γρ. κρασί κόκκινο
- 350 γρ. δαμάσκηνα, αποξηραμένα
- 1 κ.σ. μέλι
- 5-6 μπαχάρι, σε κόκκους
- 2 στικ κανέλα
- 3-4 γαρύφαλα
- 300 γρ. νερό
- χυμό πορτοκαλιού, από 1 πορτοκάλι
- ξύσμα πορτοκαλιού, από 1 πορτοκάλι

Για τη γαρνιτούρα

- 1 κιλό γλυκοπατάτες
- 1 κ.γ. νοστιμιά
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 σκ. σκόρδο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

684 Θερμίδες (kcal)	38.0 Λιπαρά (γρ.)	11.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	42.0 Υδατ/κες (γρ.)
34%	54%	55%	16%
24.0 Σάκχαρα (γρ.)	42.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	6.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.8 Αλάτι (γρ.)
27%	84%	26%	30%