



Χοιρινό με φασόλια στον φούρνο

20'Χρόνος
Εκτέλεσης**80'**Χρόνος
Ψησίματος**4**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Συστατικά

- 1 κιλό χοιρινό, μπούτι
- ελαιόλαδο, λίγο
- 200 γρ. κρασί λευκό
- 480 γρ. φασόλια, κονσέρβα, στραγγισμένα
- θυμάρι, λίγο
- 8 δαμάσκηνα, αποξηραμένα, χωρίς κουκούτσι
- 1 κύβο κότας
- 1 γλυκοπατάτα, μεγάλη, καθαρισμένη και κομμένη σε μεγάλα κομμάτια
- 2 φύλλα δάφνης
- αλάτι
- πιπέρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

423 Θερμίδες (kcal)	22.3 Λιπαρά (γρ.)	7.7 Κορ.Λίπη (γρ.)	20.4 Υδατ/κες (γρ.)
21%	32%	39%	8%
7.6 Σάκχαρα (γρ.)	30.5 Πρωτεΐνη (γρ.)	6.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.1 Αλάτι (γρ.)
8%	61%	27%	18%

Μέθοδος Εκτέλεσης

Τρομερό φαγητό ότι πρέπει για ένα χειμωνιάτικο βράδυ!

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170° C στον αέρα.
- Βγάζουμε το λίπος από το χοιρινό και το κόβουμε σε μικρά κομμάτια.
- Σε ένα μπολ, βάζουμε το κρέας, αλατοπιπερώνουμε, προσθέτουμε το ελαιόλαδο, θυμάρι και ρίγανη.
- Ζεσταίνουμε πολύ καλά ένα τηγάνι και σοτάρουμε το χοιρινό (μισή ποσότητα τη φορά), μέχρι να πάρει χρώμα, από όλες τις μεριές.
- Αποσύρουμε το χοιρινό σε ένα πυρίμαχο σκεύος. Καθαρίζουμε τη γλυκοπατάτα και την κόβουμε σε κύβους.
- Ρίχνουμε στο τηγάνι τη γλυκοπατάτα και σοτάρουμε με λίγο ελαιόλαδο. Μόλις πάρει ωραίο χρυσαφί χρώμα, προσθέτουμε τα μισά φασόλια, τον κύβο κοτόπουλο και τη δάφνη. Ψιλοκόβουμε τα δαμάσκηνα και τα προσθέτουμε και αυτά.
- Σβήνουμε με το κρασί και σιγοβράζουμε για 5 λεπτά.
- Χτυπάμε στο μπλέντερ τα υπόλοιπα φασόλια, μέχρι να γίνουν πουρές. Προσθέτουμε τον πουρέ φασολιών στο τηγάνι.
- Ρίχνουμε το μείγμα πάνω από τα κομμάτια του κρέατος και προσθέτουμε ένα ποτήρι νερό
- Σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για 1 1/2 με 2 ώρες.
- Ελέγχουμε αν χρειάζεται παραπάνω υγρασία το φαγητό μας και προσθέτουμε λίγο νερό ή ζωμό!

Tip

Σερβίρουμε με μία φρατζόλα ζεστό ψωμί για να κάνουμε βούτα!!