



Χοιρινό ψητό με ανανά

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

220'
Χρόνος
Ψησίματος

10-12
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 4 κιλά χοιρινό, χέρι, κατά προτίμηση
- 8 φέτες ανανά, φρέσκες ή κονσέρβα
- 1 1/2 κιλό πατάτες, βρασμένες
- 2 κύβους κότας
- 330 γρ. μπίρα
- 100 γρ. βούτυρο
- 50 γαρίφαλα, ολόκληρα
- μπούκοβο
- αλάτι
- πιπέρι
- 50 γρ. ελαιόλαδο
- θυμάρι

Για το σιρόπι

- 100 γρ. μέλι
- 80 γρ. ζάχαρη μαύρη μαλακή

Μέθοδος Εκτέλεσης

Photo credit: G. Drakopoulos - Food Styling: T. Webb

- Μέσα σε ένα **ταψί φούρνου**, βάζουμε το κρέας και σπάμε μαζί 2 κύβους.
- Ρίχνουμε τη μπίρα και σπάμε σε κομμάτια το βούτυρο.
- Προσθέτουμε το μπούκοβο.
- Τοποθετούμε αλουμινοχαρτο στο ταψί και ψήνουμε στους 180° C στον αέρα για 3 ώρες.
- Στη συνέχεια, βάζουμε τις φέτες ανανά πάνω στο χοιρινό. Περιχύνουμε το ζουμί του ανανά στη σάλτσα στο ταψί. Ρίχνουμε έξτρα μπούκοβο και αλάτι.
- Στερεώνουμε τον ανανά στο κρέας τοποθετώντας γαρίφαλα.
- Μόλις αφίσει το σιρόπι μας, το ρίχνουμε πάνω στον ανανά.
- Ψήνουμε ξανά για 30-40 λεπτά.
- Βάζουμε ένα **τηγάνι** στη φωτιά με λίγο ελαιόλαδο.
- Πιέζουμε τις πατάτες που έχουμε ήδη βράσει και τις σοτάρουμε στο τηγάνι.
- Ρίχνουμε λίγο αλάτι, πιπέρι και λίγο θυμάρι.
- Σβήνουμε τις πατάτες προσθέτοντας ζουμί από το χοιρινό.

Για το σιρόπι

- Σε ένα **κατσαρολάκι**, ρίχνουμε το μέλι και τη μαύρη μαλακή ζάχαρη και αφήνουμε για 1-2 λεπτά.

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

976 Θερμίδες (kcal)	58.0 Λιπαρά (γρ.)	17.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	43.0 Υδατ/κες (γρ.)
49%	83%	85%	17%
22.0 Σάκχαρα (γρ.)	66.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.4 Αλάτι (γρ.)
24%	132%	17%	23%