



# Γκιούλμπασι

20'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

180'

Χρόνος  
Ψησίματος

8-10

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε μια γάστρα σε δυνατή φωτιά. Αν δεν έχουμε γάστρα συμβατή με εστίες κουζίνας μπορούμε να βάζουμε ένα μεγάλο βαθύ τηγάνι.
- Κόβουμε το κρέας σε μεγάλα κομμάτια 4-5 εκ. και τα βάζουμε σε ένα μπολ. Προσθέτουμε ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε.
- Βάζουμε το κρέας στη γάστρα και σοτάρουμε καλά και από τις δύο πλευρές μέχρι να πάρει καλό χρώμα.
- Κόβουμε το κρεμμύδι σε τέσσερα κομμάτια, τα σκόρδα και τις πιπεριές σε μεγάλα κομμάτια και τα βάζουμε στη γάστρα.
- Προσθέτουμε το κρασί, τον χυμό από το λεμόνι, τις ντομάτες σε κυβάκια, το νερό, τον ζωμό και ανακατεύουμε.
- Κόβουμε το κεφαλοτύρι σε μικρά κομμάτια και τα βάζουμε στην γάστρα. Βάζουμε τη ρίγανη, το μέλι και ανακατεύουμε.
- Κλείνουμε το καπάκι από τη γάστρα και ψήνουμε στον φούρνο για 2 ½ -3 ώρες.
- Σερβίρουμε με ψωμί.

## Συστατικά

- 500 γρ. μοσχάρι, ποντίκι
- 500 γρ. αρνί, μπούτι
- 500 γρ. χοιρινό, μπούτι
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κρεμμύδι
- 2 σκ. σκόρδο
- 1 πιπεριά κόκκινη
- 1 πιπεριά κίτρινη
- 1 πιπεριά πράσινη
- 600 γρ. ντομάτες
- 100 γρ. κρασί λευκό
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 300 γρ. νερό
- 1 κ.σ. ζωμό λαχανικών σε βαζάκι
- 300 γρ. κεφαλοτύρι
- 1 κ.σ. ρίγανη
- 1 κ.σ. μέλι

Για το σερβίρισμα

- ψωμί

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

426 Θερμίδες (kcal)	27.0 Λιπαρά (γρ.)	13.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	7.6 Υδατ/κες (γρ.)
21%	39%	65%	3%
6.5 Σάκχαρα (γρ.)	36.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.5 Αλάτι (γρ.)
7%	72%	8%	42%