



Γουρουνοπούλα στον φούρνο

15'
Χρόνος
Εκτέλεσης

300'
Χρόνος
Ψησίματος

8-10
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Χαράσσουμε με ένα μαχαίρι στο χοιρινό χιαστί από την πλευρά του δέρματος. Χαράσσουμε ελαφρά και από την πλευρά του κρέατος και μεταφέρουμε σε μια λαδόκολλα με το δέρμα προς τα πάνω.
- Αλείφουμε με το ελαιόλαδο, τη νοστιμιά και βάζουμε στη λαδόκολλα τα σκόρδα και το δεντρολίβανο.
- Τυλίγουμε πολύ καλά με τη λαδόκολλα και με αλουμινόχαρτο και μεταφέρουμε σε ταψί με σχάρα φροντίζοντας το δέρμα να είναι προς τα πάνω.
- Ψήνουμε για 4- 4 ½ ώρες. Ξεσκεπάζουμε και αυξάνουμε τη θερμοκρασία του φούρνου στους 200° C στον αέρα. Ψήνουμε για 20-25 λεπτά για να πάρει το δέρμα χρώμα και να γίνει τραγανό.
- Σερβίρουμε με πιπέρι και πατάτες φούρνου.

Συστατικά

- 3 κιλά χοιρινό, σπάλα με δέρμα χωρίς κόκαλο
- 3-4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2-3 κ.σ. νοστιμιά
- 3 σκ. σκόρδο
- 3-4 κλ. δεντρολίβανο

Για το σερβίρισμα

- πατάτες, φούρνου
- πιπέρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

588 Θερμίδες (kcal)	41.0 Λιπαρά (γρ.)	14.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	0.9 Υδατ/κες (γρ.)
29%	59%	70%	0%
0.5 Σάκχαρα (γρ.)	53.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.1 Αλάτι (γρ.)
1%	106%	0%	35%