



Κοκορέτσι στον φούρνο

60'Χρόνος
Εκτέλεσης**90''**Χρόνος
Αναμονής**150'**Χρόνος
Ψήσιματος**6-8**

Μερίδες

3Βαθμός
Δυσκολίας

Συστατικά

- 2 κιλά αρνί, εντεράκια
- 50 γρ. ξίδι
- αλάτι
- 1 μπόλια, αρνίσια
- 1 συκωταριά, αρνίσια με γλυκάδια
- 3 σκ. σκόρδο
- 2 κ.σ. θυμάρι, ξερό
- 2 κ.σ. δεντρολίβανο
- 1 κ.σ. μπούκοβο
- 2 κ.σ. ρίγανη
- ξύσμα λεμονιού, από 2 λεμόνια
- χυμό λεμονιού, από 2 λεμόνια
- πιπέρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

490 Θερμίδες (kcal)	24.0 Λιπαρά (γρ.)	11.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	6.1 Υδατ/κες (γρ.)
25%	34%	55%	2%
0.5 Σάκχαρα (γρ.)	61.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.6 Αλάτι (γρ.)
1%	122%	4%	43%

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Πλένουμε πολύ καλά τα εντεράκια μέσα-έξω.
- Τα βάζουμε σε λεκάνη με το ξίδι και το αλάτι και τα αφήνουμε για 10 λεπτά.
- Ξεπλένουμε πολύ καλά, τα σουρώνουμε και τα βάζουμε σε ένα μπολ και φυλάσσουμε στο ψυγείο για 1-2 ώρες.
- Παράλληλα βάζουμε σε ένα μπολ την μπόλια με ζεστό τρεχούμενο νερό, ξεπλένουμε καλά και την αφήνουμε στο μπολ με νερό και το χυμό λεμονιού για 30 λεπτά.
- Στραγγίζουμε και αφήνουμε στην άκρη.
- Πλένουμε καλά τη συκωταριά, τα γλυκάδια και τα κόβουμε σε κομμάτια 4-5 εκ.
- Τα βάζουμε σε ένα μπολ με το θυμάρι, το δεντρολίβανο, το μπούκοβο, τη ρίγανη, το ξύσμα από 2 λεμόνια και το πιπέρι (αλάτι δεν βάζουμε από την αρχή γιατί θα μας σφίξει το κρέας). Αφήνουμε για 1 ώρα να μαριναριστούν.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- Παίρνουμε 2 σούβλες μεταλλικές των 30 εκατοστών.
- Περνάμε από τη σούβλα τα κομμάτια της συκωταριάς εναλλάξ ως εξής: πνευμόνια, καρδιά, συκώτι, γλυκάδια και αλατοπιπερώνουμε.
- Παίρνουμε και κόβουμε ένα κομμάτι μπόλιας ώστε να μας καλύψει όλη τη σούβλα και τυλίγουμε ομοιόμορφα από πάνω από το κρέας.
- Περνάμε τα εντεράκια και τα τυλίγουμε πάνω από την μπόλια τα σφίγγουμε καλά πάνω στην άκρη της σούβλας (θέλει υπομονή και αρκετό εντεράκι).
- Τυλίγουμε με μία λαδόκολλα και αλουμινοχαρτο και τοποθετούμε σε ένα **ταψάκι 30x40 εκ.** με σάρα και ψήνουμε στον φούρνο για 2 ώρες.
- Ανοίγουμε το αλουμινοχαρτο και την λαδόκολλα και αφήνουμε για άλλα 30 λεπτά για να πάρει χρώμα.