



# Κοντοσούβλι χοιρινό στον φούρνο

**10'**Χρόνος  
Εκτέλεσης**12 ώρες'**Χρόνος  
Αναμονής**150'**Χρόνος  
Ψησίματος**4-6**

Μερίδες

**1**Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- **Κόβουμε** το κρέας σε χοντρά κομμάτια και μεταφέρουμε σε ένα μπολ.
- Προσθέτουμε πιπέρι, αλάτι, σκόρδο ψιλοκομμένο και κρεμμύδι ξερό κομμένο στη μέση. Κόβουμε σε τέσσερα κομμάτια την κόκκινη και την πράσινη πιπεριά, αφαιρούμε τα σπόρια και τα κοτσάνια και τις ρίχνουμε στο μπολ.
- Προσθέτουμε χυμό λεμόνι, τις δύο κούπες από το λεμόνι, ξερή ρίγανη, ελαιόλαδο και ξίδι από λευκό κρασί.
- Ανακατεύουμε όλα τα υλικά με τα **χέρια** μας. Σκεπάζουμε το μπολ με μεμβράνη, μεταφέρουμε το κρέας στο ψυγείο και το αφήνουμε να μαριναριστεί για 6-12 ώρες.
- Όταν είναι έτοιμο προσθέτουμε δεντρολίβανο ψιλοκομμένο και ανακατεύουμε.
- Τοποθετούμε δύο σούβλες 25 εκ. σε ένα **ταψί**. Περνάμε ένα-ένα εναλλάξ τα υλικά, λεμόνι, κρέας, πράσινη πιπεριά, κόκκινη πιπεριά και κρεμμύδι.
- Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία και για τις δύο σούβλες μέχρι να γεμίσουν.
- Ρίχνουμε επάνω στο κοντοσούβλι τη μαρινάδα που έχει περισσέψει στο μπολ και καλύπτουμε με λαδόκολλα και αλουμινόχαρτο.
- Ψήνουμε για 2 ώρες. Ξεσκεπάζουμε και συνεχίζουμε να ψήνουμε για άλλη μίση ώρα.

Για το ρύζι

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Σε ένα **ταψί 25x32 εκ.** προσθέτουμε το ρύζι, φύλλα δάφνης, το γαρίφαλο, νερό, αλάτι, πιπέρι, ελαιόλαδο, δεντρολίβανο και φλούδες από λεμόνι.
- Σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για τριάντα λεπτά.

Για το σερβίρισμα

- Όταν το κοντοσούβλι και το ρύζι είναι έτοιμα ανακατεύουμε το ρύζι με ένα πιρούνι και το μεταφέρουμε ένα μπολ.
- Αφαιρούμε τα γαρίφαλα. Βάζουμε τις σούβλες με το κοντοσούβλι πάνω στο ρύζι.
- Σερβίρουμε με δεντρολίβανο, φρέσκια ρίγανη και ελαιόλαδο.

## Συστατικά

- 1 κιλό χοιρινό, λαίμο χωρίς κόκκαλο
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 σκ. σκόρδο
- 1 κρεμμύδι, ξερό
- 1 πιπεριά κόκκινη
- 1 πιπεριά πράσινη
- 1 λεμόνι
- 1 κ.σ. ρίγανη, ξερή
- 50 γρ. ελαιόλαδο
- 50 γρ. ξίδι, από λευκό κρασί
- δεντρολίβανο

Για το ρύζι

- 250 γρ. ρύζι μπασμάτι
- 2 φύλλα δάφνης
- 3 γαρίφαλα, ολόκληρα
- 500 γρ. νερό
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κλ. δεντρολίβανο
- 3 λεμόνι, σε φλούδες

Για το σερβίρισμα

- δεντρολίβανο
- ρίγανη, φρέσκια
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

455 Θερμίδες (kcal)	15.0 Λιπαρά (γρ.)	4.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	36.0 Υδατ/κες (γρ.)
23%	21%	22%	14%
5.3 Σάκχαρα (γρ.)	43.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	3.6 Αλάτι (γρ.)
6%	86%	11%	60%