



Πανσέτα γεμιστή

30'

Χρόνος
Εκτέλεσης

220'

Χρόνος
Ψησίματος

6-8

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- **Κόβουμε** τις πιπεριές στη μέση και αφαιρούμε τα σπόρια.
- Μεταφέρουμε πάνω στη φωτιά και αφήνουμε για να καπνίσουν.
- Αφαιρούμε και αφήνουμε στην άκρη.

Για τη μαρινάδα

- Βάζουμε στο μπλέντερ το **ξύσμα** και τον χυμό από το λεμόνι, τη ρίγανη, το κύμινο, τον κύβο κότας, πιπέρι, αλάτι, το ελαιόλαδο την κρέμα βαλσάμικο και χτυπάμε καλά.

Για την πανσέτα

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Απλώνουμε τη μαρινάδα στην πανσέτα.
- Κόβουμε τις πιπεριές σε λεπτές λωρίδες και τις απλώνουμε στο κέντρο της πανσέτας.
- Κόβουμε τη γραβιέρα σε κομμάτια και τη βάζουμε στην πανσέτα. Τυλίγουμε σε ρολό και δένουμε με σπάγγο.
- Μεταφέρουμε το ρολό σε μία λαδόκολλα και απλώνουμε ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι. Τυλίγουμε καλά με λαδόκολλα και αλουμινόχαρτο και μεταφέρουμε σε **ταψί με σχάρα**.
- Ψήνουμε για 3 ώρες, Στη συνέχεια, ξεσκεπάζουμε, ανεβάζουμε τη θερμοκρασία στους 200° C και ψήνουμε επιπλέον για 30-40 λεπτά.

Για τη γαρνιτούρα

- Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά.
- Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, τις πατάτες κομμένες σε κομμάτια και αφήνουμε 3-4 λεπτά για να πάρουν χρώμα.
- Βάζουμε το βούτυρο, το σκόρδο κομμένο σε λεπτές φέτες, τα φύλλα από το δεντρολίβανο, τη ρίγανη και ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε το ξύσμα και τον χυμό από τα λεμόνια, το κύμινο, αλάτι, πιπέρι, ανακατεύουμε. Αφαιρούμε από τη φωτιά.
- Καίμε με φλόγιστρο εξωτερικά την πανσέτα για να γίνει πιο τραγανή και κόβουμε σε κομμάτια. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, δεντρολίβανο και σερβίρουμε με τις πατάτες.

Συστατικά

- 2 κιλά πανσέτα, χωρίς κόκαλο, με δέρμα
- 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

Για τη μαρινάδα

- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 1 κ.σ. ρίγανη, ξερή
- 1/2 κ.γ. κύμινο
- 1 κύβο κότας
- πιπέρι
- 1 κ.γ. αλάτι
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. κρέμα βαλσάμικο

Για τη γέμιση

- 1 πιπεριά πράσινη
- 1 πιπεριά κόκκινη
- 250 γρ. γραβιέρα

Για τη γαρνιτούρα

- 500 γρ. πατάτες, βρασμένες
- 1-2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 50 γρ. βούτυρο
- 3 σκ. σκόρδο
- 3 κλ. δεντρολίβανο
- 1 κ.σ. ρίγανη
- ξύσμα λεμονιού, από 2 λεμόνια
- χυμό λεμονιού, από 2 λεμόνια
- 1/4 κ.γ. κύμινο
- αλάτι
- πιπέρι

Για το σερβίρισμα

- αλάτι
- πιπέρι
- δεντρολίβανο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

573 Θερμίδες (kcal)	28.0 Λιπαρά (γρ.)	15.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	14.0 Υδατ/κες (γρ.)
29%	40%	75%	5%
4.4 Σάκχαρα (γρ.)	65.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.3 Αλάτι (γρ.)
5%	130%	8%	38%