



# Πατάτες σπιράλ με λουκάνικο, μπέικον και τυριά

30 λεπτά

Χρόνος  
Εκτέλεσης

2-4

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Συστατικά

- 4 πατάτες, μεσαίες
- ηλιέλαιο, για τηγάνισμα
- 1 λουκάνικο, Φρανκφούρτης, κομμένο σε ροδέλες πάχους 0,5-1 εκ.
- 3 φέτες μπέικον, ψιλοκομμένες
- 100 γρ. γκούντα, τριμμένο
- 1 κ.σ. θυμάρι, φρέσκο, ψιλοκομμένο
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κ.γ. πάπρικα, καπνιστή

Για το σερβίρισμα

- 1 κ.σ. ντομάτα, χωρίς φλούδι, σπόρια και υγρά, ψιλοκομμένη
- 1 κ.σ. φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο
- 1 κ.γ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Πλένουμε και στεγνώνουμε τις πατάτες μας πολύ καλά.
- Τις καρφώνουμε στο κέντρο τους, κατά μήκος, με ξύλινα καλαμάκια.
- Με ένα πολύ κοφτερό μαχαιράκι χαράζουμε σπειροειδώς τις πατάτες.
- Οι σπείρα πρέπει να είναι συνεχόμενη και το μαχαιράκι να φτάνει μέχρι το καλαμάκι.
- Το πάχος της κάθε σπείρας πρέπει να είναι όσο λεπτό γίνεται (2-3 χιλιοστά το καλύτερο ώστε να γίνουν και πιο τραγανές οι πατάτες μας).
- Με προσοχή «ανοίγουμε» τις πατάτες γύρω στο καλαμάκι ώστε να μοιάζουν με ένα ανοιχτό ελατήριο.
- Ανοίγουμε σιγά σιγά το σπιράλ προς τις άκρες από το καλαμάκι μέχρι να καλύψει η πατάτα όλο το μήκος του.
- Βάζουμε ηλιέλαιο μέχρι τη μέση μιας βαθιάς και πλατιάς κατσαρόλας και την βάζουμε σε δυνατή φωτιά μέχρι να κάψει το λάδι και να φτάσει τους 180° C βαθμούς.
- Βάζουμε μέσα τα ξυλάκια μας φροντίζοντας να μην ακουμπάει το ένα σπιράλ το άλλο.
- Τηγανίζουμε μέχρι να πάρουν οι πατάτες όμορφο χρυσαφί χρώμα και να είναι σούπερ τραγανές.
- Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- Αφαιρούμε τις πατάτες από το τηγάνι με τη βοήθεια μιας τρυπητής κουτάλας και τις αφήνουμε ένα λεπτό να στραγγίξουν από το επιπλέον λάδι πάνω σε μία σχάρα που από κάτω της έχουμε τοποθετήσει ένα ταψάκι.
- Φροντίζουμε να τις τοποθετήσουμε με λίγη κλίση πάνω στην σχάρα, ώστε να ψηθούν οι πατάτες ομοιόμορφα.
- Πασπαλίζουμε με την πάπρικα, το αλάτι και το πιπέρι.
- Ψήνουμε στον φούρνο για 15 λεπτά.
- Αφαιρούμε από το φούρνο και στην συνέχεια, αφαιρούμε με προσοχή τα ξυλάκια.
- Βάζουμε τις πατάτες (τα σπιράλ) σε ένα πυρίμαχο σκεύος 20 \* 25 εκ.
- Προσθέτουμε από πάνω τους το γκούντα, το μπέικον, το λουκάνικο και το θυμάρι.
- Ψήνουμε στον φούρνο για 10 λεπτά.
- Όταν είναι έτοιμα, αφαιρούμε από το φούρνο.
- Πασπαλίζουμε με την ντομάτα, το φρέσκο κρεμμύδι, τον μαϊντανό και σερβίρουμε.

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

459 Θερμίδες (kcal)	24.0 Λιπαρά (γρ.)	9.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	39.0 Υδατ/κες (γρ.)
23%	34%	45%	15%
2.6 Σάκχαρα (γρ.)	19.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.8 Αλάτι (γρ.)
3%	38%	18%	30%