



# Πικάντικο αρνίσιο μπούτι με πουρέ λευκής μελιτζάνας

**20'**  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

**220'**  
Χρόνος  
Ψήσιματος

**4-6**  
Μερίδες

**1**  
Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

Για το αρνί

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Σε ένα μιξεράκι βάζουμε το ελαιόλαδο, το σκόρδο, το τσίλι, το μπούκοβο, τον κόλιανδρο, τη ζάχαρη, το δεντρολίβανο, τη φλούδα από το λεμόνι, αλάτι και χτυπάμε μέχρι να γίνουν πάστα.
- Τοποθετούμε το αρνί σε αλουμινόχαρτο και λαδόκολλα και χαράσσουμε σε 2-3 σημεία και στις 2 πλευρές.
- Απλώνουμε τη μαρινάδα σε όλη την επιφάνεια του αρνιού, τυλίγουμε και βάζουμε το αρνί σε ένα ταψί με σχάρα.
- Ψήνουμε για 3 ώρες. Στη συνέχεια, ξεσκεπάζουμε και ψήνουμε επιπλέον 30-40 λεπτά.

Για τον πουρέ μελιτζάνας

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Κόβουμε τις μελιτζάνες στη μέση, χαράσσουμε τη σάρκα χιαστί και απλώνουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι.
- Τοποθετούμε τις μελιτζάνες σε 2 ταψιά με λαδόκολλα με την κομμένη επιφάνεια προς τα κάτω.
- Κόβουμε το κεφάλι από το σκόρδο εγκάρσια και το βάζουμε στα δύο ταψιά με τις μελιτζάνες.
- Ψήνουμε για 40 με 50 λεπτά.
- Αφαιρούμε τη σάρκα από τις μελιτζάνες και τις βάζουμε στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια.
- Προσθέτουμε και τη σάρκα από το ψημένο σκόρδο, το ξίδι, αλάτι, πιπέρι και χτυπάμε καλά. Προσθέτουμε σε δόσεις το υπόλοιπο ελαιόλαδο και συνεχίζουμε να χτυπάμε μέχρι να πάρει ο πουρές βελούδινη υφή.
- Σερβίρουμε με ελαιόλαδο και θυμάρι.

## Συστατικά

Για το αρνί

- 70 γρ. ελαιόλαδο
- 3 σκ. σκόρδο
- 1 πιπεριά τσίλι
- 1 κ.γ. μπούκοβο
- 1 κ.σ. κόλιανδρο, σε σπόρους
- 1 κ.σ. ζάχαρη καστανή
- 1 κ.σ. δεντρολίβανο
- φλούδες λεμονιού, από 1 λεμόνι
- αλάτι
- 2 1/2 κιλά αρνίσιο μπούτι, με κόκαλο

Για τον πουρέ μελιτζάνας

- 2 κιλά μελιτζάνες, λευκές
- 100-150 γρ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κεφάλι σκόρδο
- 2 κ.σ. ξίδι, από λευκό κρασί

Για το σερβίρισμα

- ελαιόλαδο
- θυμάρι

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

|                           |                           |                              |                           |
|---------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 930<br>Θερμίδες<br>(kcal) | 72.0<br>Λιπαρά (γρ.)      | 18.0<br>Κορ.Λίπη<br>(γρ.)    | 11.0<br>Υδατ/κες<br>(γρ.) |
| 47%                       | 103%                      | 90%                          | 4%                        |
| 9.1<br>Σάκχαρα<br>(γρ.)   | 56.0<br>Πρωτεΐνη<br>(γρ.) | 7.4<br>Φυτικές<br>Ίνες (γρ.) | 4.4<br>Αλάτι<br>(γρ.)     |
| 10%                       | 112%                      | 30%                          | 73%                       |