



Ρολό με κιμά και μπέικον

20'Χρόνος
Εκτέλεσης**70'**Χρόνος
Ψησίματος**10-12**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια βάζουμε το ψωμί με τη μία σκελίδα σκόρδο, τη μία κουταλιά εστραγκόν, την πάπρικα, το πιπέρι, και 2 κ.σ ελαιόλαδο και τα κάνουμε ψίχουλα. Το αρωματικό αυτό μείγμα το απλώνουμε πάνω σε ένα ταψί και το ψήνουμε για 10 λεπτά μέχρι να πάρει χρώμα και να γίνει τραγανό. Αφαιρούμε από τον φούρνο.
- Ο φούρνος παραμένει ανοιχτός στους 180° C.
- Παράλληλα βάζουμε τα 5 αυγά να βράσουν για δέκα λεπτά. Τα ξεφλουδίζουμε και τα κρατάμε στην άκρη.
- Βάζουμε στο μπλέντερ το κρεμμύδι, τις πιπεριές, τις 2 σκ. σκόρδο και το καρότο. Χτυπάμε μέχρι να ψιλοκοπούν αλλά όχι να γίνουν πουρές.
- Σε ένα μικρό τηγανάκι βάζουμε λίγο ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα λαχανικά για λίγα λεπτά μέχρι να καραμελώσουν και να μειωθεί ο όγκος τους στο 1/3. Αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει.
- Σε μία λεκανίτσα βάζουμε τον κιμά, τα ψίχουλα και τα σοταρισμένα λαχανικά. Ρίχνουμε το αλάτι και το επιπλέον εστραγκόν. Ανακατεύουμε λίγο. Προσθέτουμε και το ωμό αυγό. Ανακατεύουμε μέχρι να ενωθούν καλά τα υλικά μεταξύ τους.
- Σε μία φόρμα για κέικ στρώνουμε το μπέικον στον πάτο και γύρω γύρω (σαν να θέλουμε να αγκαλιάσει το μπέικον το ρολό μας). Προσέχουμε να καλύπτονται ελαφρά μεταξύ τους και να αφήνουμε χώρο για να γυρίσουν και να καλύψουν τον κιμά από πάνω.
- Βάζουμε το μισό μείγμα του κιμά στη φόρμα προσέχοντας να μην χαλάσουμε το μπέικον και πιέζουμε καλά με τα χέρια.
- Ραντίζουμε τα αυγά με λίγο αλεύρι για να μπορέσουν να κολλήσουν με τον κιμά και να μη γίνουν θρύψαλα όταν κόψουμε το ρολό. Τα τοποθετούμε στη μέση της φόρμας.
- Με προσοχή προσθέτουμε το υπόλοιπο μείγμα ώστε να μην σπάσουν τα αυγά.
- Γυρνάμε πάνω από τον κιμά το μπέικον που περισσεύει, το καλύπτουμε με μερικές φέτες ακόμα και πιέζουμε καλά με τα χέρια.
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για 50 λεπτά.
- Αφήνουμε να κρυώσει λίγο και το αναποδογυρίζουμε σε ένα ταψί.
- Αν θέλουμε το βάζουμε λίγο ακόμα στον φούρνο για να ξεροψηθεί το μπέικον και από τις υπόλοιπες πλευρές.
- Περιμένουμε να κρυώσει λίγο για να σερβίρουμε με [πουρέ πατάτας](#).

Συστατικά

- 250 γρ. ψωμί για τoστ, κομμένο σε κομμάτια
- 1 κιλό κιμά μοσχαρίσιο
- 5 αβγά, βρασμένα
- 1 αβγό, ωμό
- 3 κ.γ. αλάτι
- 3 σκ. σκόρδο
- 2 κ.γ. εστραγκόν
- 1 κ.γ. πάπρικα
- 1 κ.γ. πιπέρι
- 1 κρεμμύδι
- 2 πιπεριές κόκκινες
- 2 καρότα, καθαρισμένα και κομμένα σε κομμάτια
- 4-6 κ.σ. ελαιόλαδο
- 14 φέτες μπέικον

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

293 Θερμίδες (kcal)	13.3 Λιπαρά (γρ.)	5.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	11.5 Υδατ/κες (γρ.)
15%	19%	27%	4%
2.7 Σάκχαρα (γρ.)	31.2 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.4 Αλάτι (γρ.)
3%	62%	7%	24%