



Σουβλάκι χοιρινό (Kebab)

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

2 ώρες'
Χρόνος
Αναμονής

10'
Χρόνος
Ψήσιματος

4
Μερίδες

2
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα μικρό [ταψί](#) ρίχνουμε 5 κ.σ. ξύδι από λευκό κρασί, 2 κλωνάρια δεντρολίβανο και μερικά κλωνάρια θυμάρι και αφήνουμε τα ξυλάκια για τα σουβλάκια να μαριναριστούν για 1-2 ώρες έτσι ώστε να μην καούν στο ψήσιμο (μπορούμε, εάν θέλουμε, να χρησιμοποιήσουμε και [ανοξειδωτες σουβλες](#)).
- Αφαιρούμε τα παραφιλέτα με ένα [μαγαίρι](#) από το κρέας μας. Τα αφήνουμε στην άκρη.
- Με τη βοήθεια ενός κοφτερού μαχαιριού βγάζουμε τη λευκή ίνα που έχει στο πάνω μέρος το ψαρονέφρι. Είναι βασικό να το αφαιρέσουμε γιατί όσο και αν το μαγειρεύουμε παραμένει πολύ σκληρό.
- Κόβουμε το κρέας σε ομοιόμορφα κυβάκια (πάχους 1 εκ.) και το ίδιο κάνουμε και με τα παραφιλέτα. Αυτός ο τρόπος κοπής μας βοηθάει στο να ψηθεί ομοιόμορφα το κρέας.
- Παίρνουμε ένα βαθύ ταψί και βάζουμε μέσα το κρέας.
- Κόβουμε στα 4 το κρεμμύδι, το χωρίζουμε στα "φύλλα" του και το προσθέτουμε και αυτό μέσα στο ταψί.
- Ψιλοκόβουμε τα φρέσκα μυρωδικά μας, χωρίς τα κοτσάνια, και τα προσθέτουμε και αυτά στο κρέας.
- Τέλος προσθέτουμε το λάδι, τις 5 κ.σ. ξύδι, το αλάτι, το πιπέρι. Τα ανακατεύουμε όλα μαζί με μια κουτάλα. Θα δούμε ότι το χρώμα του κρέατος θα αρχίσει να γίνεται άσπρο εξαιτίας του ξυδιού. Το αφήνουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 20 λεπτά.
- Μόλις μαριναριστεί το κρέας μας, περνάμε το κρέας εναλλάξ με κομμάτια κρεμμυδιού στα ξύλινα καλαμάκια ή στις [ανοξειδωτες σουβλες](#).
- Ψήνουμε τα ξυλάκια στο γκριλ μέχρι να πάρουν ωραίο χρώμα και να ψηθούν αλλά να είναι τραγανά.
- Σερβίρουμε με [πίτες](#), ντομάτες και [τζατζίκι](#).

Συστατικά

- 800 γρ. ψαρονέφρι, ή χοιρινό λαιμό
- 1 κρεμμύδι, μεσαίο
- 4 κλ. δεντρολίβανο
- 3 κλ. θυμάρι
- 2 σκ. σκόρδο, ολόκληρες ή σπασμένες
- 5 κ.σ. ελαιόλαδο
- 5 κ.σ. ξύδι, από λευκό κρασί
- αλάτι
- πιπέρι

Για το σερβίρισμα

- [πίτες για σουβλάκι](#)

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

327 Θερμίδες (kcal)	15.0 Λιπαρά (γρ.)	3.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	3.8 Υδατ/κες (γρ.)
16%	21%	18%	1%
2.4 Σάκχαρα (γρ.)	42.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.5 Αλάτι (γρ.)
3%	84%	5%	25%