



Σουβλάκι χοιρινό με πιπεριές

10'
Χρόνος
Εκτέλεσης

1 ώρα'
Χρόνος
Αναμονής

8'
Χρόνος
Ψησίματος

5
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 70 γρ. κρασί λευκό
- 50 γρ. ελαιόλαδο
- 20 γρ. ξίδι, από λευκό κρασί
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. ρίγανη, ξερή
- 2 κ.γ. κοφτά νοστιμιά
- 1 ψαρονέφρι
- 1/2 κρεμμύδι, μεσαίο
- 1/2 πιπεριά πράσινη, κομμένη σε τετράγωνα
- 1/2 πιπεριά κίτρινη, κομμένα σε τετράγωνα

Για το σερβίρισμα

- 1 ντομάτα, μέτρια, κομμένη σε ροδέλες
- 1 κρεμμύδι, κομμένο σε ροδέλες
- [τζατζίκι](#)
- [πίτες για σουβλάκι](#)

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε μέσα σε ένα ταψάκι τα ξύλινα καλαμάκια και ρίχνουμε το λευκό κρασί.
- Αφήνουμε να μουλιάσουν. Καλό θα είναι να μείνουν τουλάχιστον 2 ώρες μέσα.
- Χτυπάμε στο multi το ελαιόλαδο, το ξίδι, το σκόρδο, τη ρίγανη και τη νοστιμιά και αφήνουμε στην άκρη.
- Σε ένα ξύλο κοπής τοποθετούμε το φιλέτο μας και με ένα κοφτερό μαχαίρι αφαιρούμε τη λευκή ίνα που έχει πάνω του.
- Χαράσσουμε το φιλέτο στη μέση και έπειτα σε ομοιόμορφα κομμάτια πάχους 1-2 εκ. περίπου και προσθέτουμε σε ένα μπολ.
- Κόβουμε το μισό κρεμμύδι στα 2 και χωρίζουμε τα «φύλλα» του και το βάζουμε μέσα στο μπολ.
- Κόβουμε σε τετράγωνα κομμάτια τις πράσινες και τις κίτρινες πιπεριές και τις βάζουμε και αυτές μέσα στο μπολ.
- Τέλος, ρίχνουμε μέσα την μαρινάδα μας και κάνουμε απαλό μασάζ ώστε να απλωθεί παντού.
- Καλύπτουμε με μεμβράνη και βάζουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 1 ώρα.
- Μόλις μαριναριστεί το κρέας μας, το περνάμε εναλλάξ με κομμάτια πιπεριών και κρεμμυδιού στα ξύλινα καλαμάκια.
- Βάζουμε μία γκριλιέρα σε δυνατή φωτιά να κάψει.
- Τοποθετούμε τα σουβλάκια μας μέσα και ψήνουμε για 6-8 λεπτά γυρνώντας τα από όλες τις πλευρές.
- Σερβίρουμε με πίτες για σουβλάκι, τζατζίκι, φέτες από ντομάτα και κρεμμύδι.

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

124 Θερμίδες (kcal)	2.9 Λιπαρά (γρ.)	1.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	3.7 Υδατ/κες (γρ.)
6%	4%	5%	1%
2.6 Σάκχαρα (γρ.)	18.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.31 Αλάτι (γρ.)
3%	36%	6%	5%