

20 Μαΐου 2014

Γκιούλμπασι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτογραφία: Παναγιώτης Μπελτζινίτης, εκτέλεση συνταγής: Στέλιος Μαστοράκος

Μια κλασική συνταγή με σοφή ισορροπία υλικών που μαγειρεύεται σε χαμηλή θερμοκρασία έτσι ώστε το κρέας να γίνει μαλακό και ζουμερό

ΥΛΙΚΑ (για 4 άτομα)

1½ κιλό αρνί, κομμένο σε κομμάτια

100 ml έ.π. ελαιόλαδο

4 σκελίδες σκόρδο, σε φέτες

2 κ.σ. φρέσκο θυμάρι, τα φυλλαράκια

1 κ.σ. φρέσκο δενδρολίβανο, τα φυλλαράκια

2 κ.σ. φρέσκια ρίγανη, τα φυλλαράκια

3 κ.σ. μουστάρδα της αρεσκείας σας

ξύσμα από 2 λεμόνια, ακέρωτα

αλάτι και φρεσκοκομμένο πιπέρι

400 γρ. ντοματίνια

4 πιπεριές, σε χονδρές ροδέλες

2 κρεμμύδια, σε χονδρά κομμάτια

400 γρ. γραβιέρα, σε κύβους

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μεγάλο μπολ βάζουμε το λάδι, το σκόρδο, το θυμάρι, το δενδρολίβανο, τη ρίγανη, τη μουστάρδα και το ξύσμα λεμονιού. Αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε καλά. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 220°C.

Σε καθαρό πάγκο εργασίας απλώνουμε 4 λαδόκολλες και μοιράζουμε τα ντοματίνια, τις πιπεριές και τα κρεμμύδια. Από πάνω μοιράζουμε το κρέας και σκορπίζουμε τα κομμάτια της γραβιέρας. Κλείνουμε τα πακέτα δημιουργώντας πουγκιά τα οποία δένουμε πολύ καλά με σπάγκο.

Βάζουμε τα πουγκιά σε λαμαρίνα και τα ψήνουμε στον φούρνο για 30 λεπτά. Χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία στους 160°C και συνεχίζουμε το ψήσιμο.

Σερβίρουμε μέσα στη λαδόκολλα, συνοδεύοντας προαιρετικά με πατάτες φούρνου.

*Δημοσιεύθηκε στο ΒΗΜΑ GOURMET

Συνταγή: Τάσος Μπίκος Executive chef στο Il Barretto

Πηγή: tovima.gr