

15 Αυγούστου 2020

## **Γκιούλμπασι: Αρνάκι ή κατσικάκι στη λαδόκολλα με θυμάρι**

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία](#)





Το Γκιούλμπασι είναι ένα φαγητό που έχει τις ρίζες του στη Μικρά Ασία. Είναι ένα φαγητό κυρίως με αρνί αλλά γίνεται και με την προσθήκη χοιρινού και μοσχαρίσιου κρέατος.

Το γνωστό μας κλέφτικο, αλλά και το εξοχικό, είναι εκδοχές αυτού του ψησίματος, μόνο που περιέχουν συνήθως τυρί, προσθήκη που κάνει το φαγητό πιο πλούσιο και πιο βαρύ, αλλά όχι πιο νόστιμο, αφού το κρέας είναι αρκούντως γευστικό ως έχει.

Παραδοσιακή συνταγή

Υλικά για 6 άτομα

περίπου 3 κιλά αρνάκι ή κατσικάκι (περίπου 1 μπούτι και 2 «χεράκια»), με το κόκαλο - ζητάμε από τον κρεοπώλη να τα κόψει σε μέτρια κομμάτια-μερίδες αρκετό χοντρό θαλασσινό αλάτι

30 ml χυμός λεμονιού

3 κουτ. σούπας μέλι, κατά προτίμηση θυμαρίσιο

2 κουτ. σούπας φυλλαράκια από φρέσκο θυμάρι, εναλλακτικά βάζουμε 1 γεμάτη κουτ. σούπας ξερό θυμάρι, κοπανισμένο, ή ξερή ρίγανη)

6 σκελίδες σκόρδου (ή όσο σκόρδο θέλουμε), ψιλοκομμένες

60 ml ελαιόλαδο

φρεσκοτριμμένο πιπέρι

(λίγο πράσο, 2 καρότα και 1 πιπεριά εάν θέλετε)

## Διαδικασία

Ξεπλένουμε τα κομμάτια του κρέατος κάτω από τρεχούμενο νερό, για να απομακρύνουμε τυχόν θραύσματα οστών από το κόψιμό τους. Τα στεγνώνουμε καλά με χαρτί κουζίνας.

Τρίβουμε τα κομμάτια ένα-ένα με χοντρό αλάτι και τα αφήνουμε για 30 λεπτά σε ένα σουρωτήρι ή τα απλώνουμε πάνω σε χαρτί κουζίνας.

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 170° C.

Σε μια μεγάλη λεκάνη ανακατεύουμε καλά με ένα πιρούνι το χυμό λεμονιού, το μέλι, το φρέσκο ή ξερό θυμάρι (ή τη ρίγανη), το σκόρδο και το ελαιόλαδο. Βάζουμε τα κομμάτια του κρέατος (χωρίς να τα ξεβγάλουμε από το αλάτι) και ανακατεύουμε καλά με τα χέρια μας.

Στον πάγκο της κουζίνας βάζουμε 4 αρκετά μεγάλα κομμάτια λαδόκολλας, το ένα πάνω στο άλλο, σταυρωτά, εναλλάξ. Στο κέντρο βάζουμε τα κομμάτια του αρνιού, μαζί με το αρωματικό μείγμα του μπολ.

Ρίχνουμε άφθονο φρεσκοτριμμένο πιπέρι και τυλίγουμε τα κομμάτια με τις λαδόκολλες, μία-μία, όπως τις έχουμε τοποθετήσει, ώστε να τα καλύψουμε καλά και σφιχτά. Τυλίγουμε το πακέτο με ένα μεγάλο κομμάτι αλουμινόχαρτο ή το δένουμε σφιχτά με σπάγκο. Γι' αυτήν τη δουλειά ίσως χρειαστούμε βοήθεια, για να μη μας ανοίξει το πακέτο.

Βάζουμε το πακέτο σε ένα ταψί που να το χωράει σχεδόν ακριβώς και προσθέτουμε 300 ml καυτό νερό. Φουρνίζουμε και ψήνουμε για περίπου 2½-3 ώρες, μέχρι το κρέας να μαλακώσει καλά.

Σβήνουμε το φούρνο, αφήνουμε την πόρτα του μισάνοιχτη και αφήνουμε εκεί μέσα το πακέτο για 15 - 20 λεπτά, να «ξεκουραστεί» για λίγο το ψητό.

Ξεφουρνίζουμε, ανοίγουμε προσεκτικά το πακέτο μέσα στο ταψί και μεταφέρουμε το κρέας σε μια πιατέλα μαζί με τα υγρά του.

Εναλλακτικά, φτιάχνουμε μια σάλτσα με τα υγρά: τα σουρώνουμε και τα βράζουμε σε ένα κατσαρολάκι με ελάχιστο λεμόνι ή/και κρασί, μέχρι να μειωθούν στο μισό και να «δέσουν». Διορθώνουμε το αλατοπίπερο και συνοδεύουμε με πουρέ πατάτας με ελαιόλαδο και λίγο ψιλοκομμένο μάραθο.

Σερβίρεται και σαν μεζές

---

Φωτογραφία: ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Πηγή: [constantinoupoli.com](http://constantinoupoli.com)