

Αρωματικό αρνάκι στην κατσαρόλα με λαχανικά και γραβιέρα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μια πιο αρωματική εκδοχή για το παραδοσιακό αρνάκι, με πολύ άρωμα και χωρίς μεγάλη ποσότητα λιπαρής ύλης για το μαγείρεμα.

Υλικά

- 1 κιλό αρνάκι μπούτι χωρίς κόκκαλο
- 1 μέτριο κρεμμύδι ξερό
- ½ φλιτζάνι κόκκινο κρασί
- 3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 2 μέτριες ντομάτες κομμένες σε μικρά κομμάτια
- 15 κόκκους μπαχάρι
- Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 3 μέτρια καρότα κομμένα σε κυβάκια
- 2 πιπεριές Φλωρίνης κομμένες σε ροδέλες
- 300 γρ γραβιέρα κομμένη σε κυβάκια

Εκτέλεση

Πλένουμε καλά το κρέας, το κόβουμε σε μικρές μπουκιές και το αφήνουμε σε ένα σουρωτήρι να στραγγίξει καλά. Σε μια ρηχή κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο

και ρίχνουμε μέσα τις μπουκιές του κρέατος. Τις γυρίζουμε από όλες τις πλευρές να ροδίσουν ελαφρώς και μετά προσθέτουμε το κρεμμύδι ψιλοκομμένο. Αφήνουμε για 1-2 λεπτά και μετά προσθέτουμε το κρασί, τρίβοντας τον πυθμένα της κατσαρόλας για να ξεκολλήσουν κομματάκια από το κρέας που πιθανώς έχουν κολλήσει. Προσθέτουμε τις ντομάτες, αλάτι, πιπέρι και μπαχάρι και σιγοβράζουμε μέχρι να μαλακώσει αρκετά το κρέας, προσθέτοντας και κατά περιόδους νερό, εφόσον χρειάζεται. (μπορείτε αν θέλετε να το μαγειρέψετε για 25 λεπτά στη χύτρα). Προσθέτετε τα καρότα και τις πιπεριές και σιγοβράζουμε για ακόμη 10 λεπτά (ή 5 λεπτά στη χύτρα). Όταν το κρέας και τα λαχανικά είναι έτοιμα, τα βάζουμε όλα μαζί σε ένα πυρέξ, προσθέτουμε και το τυρί και ανακατεύουμε. Βάζουμε το πυρέξ στο φούρνο για 10 λεπτά στους 200 βαθμούς, σκεπασμένο με αλουμινόχαρτο, μέχρι να λιώσει το τυρί.

Πηγή: neadiatrofis.gr