

# Η τηγανιά του Άκη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



## Συστατικά

250 γρ. ρύζι μακρύκοκκο

1 κιλό χοιρινό κρέας από λαιμό χωρίς κόκκαλο κομμένο σε μπουκιές

6 μικρά χωριάτικα λουκάνικα (350 γρ. κομμένα σε λεπτές κάθετες φέτες)

4 κρεμμύδια ξερά κομμένα στη μέση και χωρισμένα στα “φύλλα” τους

1 κύβο ζωμό κοτόπουλο

1 φύλλο δάφνης

50-70 γρ. ξύδι μπαλσάμικο (ανάλογα το ξύδι και τη γεύση σας)

50-100 γρ. μέλι (ανάλογα το μέλι και τη γεύση σας)

500 γρ. μαύρη μύρα

λίγο ελαιόλαδο για το σοτάρισμα

αλάτι

πιπέρι

**Clock**  
Image not found or type unknown

1 ώρα 30 λεπτά

Χρόνος Εκτέλεσης

**Shares**  
Image not found or type unknown

Οικογενειακή

Μερίδα/ες

**Difficulty**  
Image not found or type unknown

## Βαθμός Δυσκολίας

### Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σοτάρουμε τα λουκάνικα σε λίγο ελαιόλαδο μέσα σε μια βαθιά κατσαρόλα μέχρι να πάρουν καλό χρώμα και από τις 2 πλευρές.
- Αδειάζουμε τα λουκάνικα και το λάδι τους σε ένα μικρό σουρωτήρι και τα κρατάμε στην άκρη. Το λίπος που βγάζουν το πετάμε.
- Λαδώνουμε ελαφρά το κρέας με 2 κ.σ. ελαιόλαδο σε ένα μπολ και το αλατοπιπερώνουμε ελαφρά.
- Χωρίς να ρίξουμε άλλο λάδι βάζουμε το κρέας στην κατσαρόλα και το σοτάρουμε πάρα πολύ καλά σε δυνατή φωτιά.
- Θα πάρει αρκετή ώρα και δεν πρέπει να παρανακατεύουμε το φαγητό στην κατσαρόλα γιατί θα βράσει και δεν θα πάρει χρώμα το κρέας μας.
- Όταν είναι έτοιμο το χοιρινό και έχει ροδοκοκκινήσει τότε ρίχνουμε μέσα ξανά τα λουκάνικα τη δάφνη, σβήνουμε με το ξύδι και ξύνοντας τα κομματάκια που τυχόν έχουν κολλήσει στην κατσαρόλα και θα δώσουν την ωραία γεύση στη σάλτσα μας
- Προσθέτουμε το μέλι, τη μύρα και τα κρεμμύδια, ανακατεύουμε και κλείνουμε με μια πλαστική μεμβράνη ή με το καπάκι της κατσαρόλας αφήνοντας ελάχιστο άνοιγμα για να φεύγουν οι πολλοί ατμοί.
- Στην περίπτωση της μεμβράνης κάνουμε 4 μικρές τρυπούλες με ένα μαχαίρι.
- Βράζουμε για μια ώρα σε μέτρια φωτιά (αν φτάνει μέχρι το 9 η κουζίνα μου βράζουμε στο 6.5-7)
- Στα τελευταία 10 λεπτά σε μια κατσαρολίτσα βράζουμε το ρύζι σε μπόλικο αλατισμένο νερό.
- Συνοδεύουμε το φαγητό με το ρύζι.

**Πηγή:** [akispetretzikis.com](http://akispetretzikis.com)