

## Πώς να φτιάξετε παραδοσιακό κοκορέτσι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Είναι το αγαπημένο έδεσμα μικρών και μεγάλων, που δίνουν μάχη την ώρα που σουβλίζεται το κατσικάκι, για το ποιος θα φάει μια ακόμη μπουκιά.

Το must της Ανάστασης, συνοδεύει το κρασάκι και τους χορούς. Γιατί οι Έλληνες ξέρουμε να γλεντάμε!

### **Υλικά**

Τρεις συκωταριές με τα γλυκάδια τους

4-5 κιλά έντερα

2-3 μπόλιες

Αλατοπίπερο

### **Προετοιμασία**

Τεμαχίστε τις συκωταριές σε ένα μεγάλο μπολ, σε κομμάτια στο μέγεθος μίας μεσαίας λεμονόκουπας. Αλατοπιπερωστε με αρκετό αλατοπίπερο και αφήστε τις για 2-3 ώρες.

Πλύνετε τα έντερα, βάζοντάς τα κάτω από άφθονο νερό, μέχρι να καθαρίσουν καλά. Πάρτε μία τετράγωνη, ανοξειδωτη σούβλα. Πλύνετε τη καλά με νερό και λεμόνι.

Περάστε τα κομμάτια της συκωταριάς.

Πετάξτε τη σπλήνα. Τυλίξτε τη σούβλα με τις μπόλιες.

Tip: Οι μπόλιες βοηθούν να τυλιχθούν καλύτερα τα έντερα και κατά το ψήσιμο να διαχέεται το λίπος της στο κοκορέτσι και να μην ξεραθεί.

Αφού τυλίξετε τις μπόλιες, τυλίγετε τα έντερα: Ξεκινήστε το τύλιγμα κάνοντας έναν κόμπο στη μία πλευρά της σούβλας.

Απλώστε το έντερο προς την αντίθετη πλευρά της σούβλας και επιστρέψτε στην αρχική. Επαναλάβετε για 4-5 φορές.

Γυρίστε το έντερο και τυλίξτε περιμετρικά το κοκορέτσι μέχρι να καλυφθεί κατά μήκος του όλο το εσωτερικό.

### **Πώς να το ψήσετε**

Το κοκορέτσι σε αντίθεση με το αρνί σούβλας πρέπει το βάζετε να ψηθεί σε απόσταση από τη φωτιά. Φροντίστε η σούβλα να μην περιστρέφεται γρήγορα. Θα είναι έτοιμο μετά από τρεις ώρες, που θα έχει βγάλει όλα τα υγρά του. Καλή σας όρεξη!

### **Το sushi της Ανάστασης**

Γνωρίζατε ότι τα 150 γραμμάρια κοκορέτσι περιέχουν 160 mg χοληστερίνης και 250 θερμίδες; Καλό είναι λοιπόν να το καταναλώσετε με σύνεση. Σκεφτείτε πως είναι το sushi ενός λουκούλλειου γεύματος και φάτε μια μπουκιά μόνο, για το καλό!

Πηγή: [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)