

## Γαρδουμπάκια κοκκινιστά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Συνταγή ΝΙΚΟΣ ΚΑΡΑΘΑΝΟΣ  
Φωτογραφίες ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Μεζεκλίκι πρώτης τάξεως για... προθέρμανση!

Υλικά

- 1 κοιλιά αρνίσια (την παραγγέλνουμε, όπως και όλα τα εντόσθια της συνταγής, εγκαίρως)
- το συκώτι και το πνευμόνι από 1 αρνίσια συκωταριά
- 1 αντεριά αρνίσια, καθαρισμένη\*
- 1 κρεμμύδι ξερό, σε καρέ
- 500 γρ. φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- 1 μάτσο άνηθος, χωρίς τα κοτσάνια, ψιλοκομμένος
- 1 σκελίδα σκόρδου, καθαρισμένη και λιωμένη
- 2 κουτ. σούπας πελτές
- 100 ml ελαιόλαδο
- αλατοπίπερο

Μερίδες 4

Προετοιμασία 1½ ώρα Μαγείρεμα 2 ώρες + 10´

ΔιαδικασίαΚόβουμε την κοιλιά, το συκώτι και το πνευμόνι σε λωρίδες μακρόστενες, πάχους περίπου 1 εκ. Παίρνουμε ένα κομμάτι από κάθε είδος, τα κρατάμε σαν μπουκετάκι και τα τυλίγουμε με το έντερο σαν μικρό κοκορέτσι

(όπως κάνουμε με τις «Χορδές» – βλ. συνταγή στη σελ. 101). Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180° C. Ζεματίζουμε τα γαρδουμπάκια σε νερό που βράζει για 3 – 4 λεπτά. Σε άλλη κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε τα κρεμμύδια, τον άνηθο, το σκόρδο και τον πελτέ για περίπου 5 λεπτά. Βάζουμε τα γαρδουμπάκια και σοτάρουμε για άλλα 5 λεπτά. Αλατοπιπερώνουμε, μεταφέρουμε το όλον σε ταψί και ψήνουμε για περίπου 2 ώρες (αν χρειαστεί, προσθέτουμε ελάχιστο καυτό νερό). Το φαγητό πρέπει να μείνει με τη σάλτσα του.

\*Καθάρισμα εντέρων Βάζουμε τα έντερα αποβραδής σε μια λεκάνη με νερό που να τα καλύπτει, στύβουμε 1 λεμόνι (για να ασπρίσουν) και τα βάζουμε στο ψυγείο. Την επομένη τα βγάζουμε από τη λεκάνη, πιάνουμε τη μία άκρη από το έντερο, με τα δάχτυλα τραβάμε το στόμιο να ανοίξει και το βάζουμε κάτω από τη βρύση. Αφήνουμε να τρέξει μπόλικο νερό και, πιέζοντάς το προς τα κάτω (θα φουσκώσει σαν μπαλονάκι), περνάμε το νερό μέσα από το έντερο, σπρώχνοντάς το προς την άλλη άκρη, να καθαρίσει. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία αρκετές φορές, μέχρι το νερό που θα βγαίνει να είναι καθαρό.

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