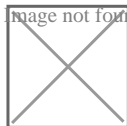


2 Μαΐου 2016

Μπούτι από αρνάκι γάλακτος, ψημένο σε κρούστα αλατιού

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Συνταγή ΧΡΗΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ
Φωτογραφίες ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Με αυτή την τεχνική το αρνάκι μας γίνεται ιδιαίτερα ζουμερό και αρωματικό.
Υλικά

1 αρνίσιο μπούτι (περίπου 1,2 - 1,5 κιλό με το κόκαλο. Το παραγγέλνουμε εγκαίρως στον κρεοπώλη μας και ζητάμε να κόψει το κότσι ώστε να χωράει στην κατσαρόλα), καλά πλυμένο

8 ασπράδια αυγών

750 γρ. αλάτι, ημίχονδρο

2 κουτ. σούπας κόκκοι πιπεριού, χοντροσπασμένοι

2 κουτ. σούπας φύλλα από φρέσκο θυμάρι, ψιλοκομμένα, ή 1 κουτ. σούπας θυμάρι ξερό, κοπανισμένο

2 κουτ. σούπας δεντρολίβανο, ψιλοκομμένο, ή 1 κουτ. σούπας ξερό, κοπανισμένο

1 κουτ. σούπας λεβάντα, ξερή, τριμμένη (στα μπαχαράδικα) - προαιρετικά 50 ml ελαιόλαδο

αλάτι, πιπέρι

Μερίδες 4

Προετοιμασία 30΄ Ψήσιμο 1 ώρα + 15΄

Διαδικασία Σε ένα μέτριο μπολ χτυπάμε τα ασπράδια με το σύρμα, μέχρι να αφρατέψουν. Προσθέτουμε το ημίχονδρο αλάτι, τους κόκκους πιπεριού και όλα τα μυρωδικά και ανακατεύουμε να αναμειχθούν.

Σε φαρδιά και ρηχή κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε το αρνί για περίπου 3 - 4 λεπτά από κάθε πλευρά, μέχρι να ροδίσει. Αν δεν χωράει στο σκεύος που διαθέτουμε, μπορούμε να το αλείψουμε με λάδι και να το ροδίσουμε στο γκριλ. Αποσύρουμε, αλατοπιπερώνουμε και το αφήνουμε στην άκρη για περίπου 15 λεπτά, να «ξεκουραστεί».

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 190° C. Βάζουμε το μπούτι αρνιού σε ένα μέτριο ταψί, το αλείφουμε καλά με το μείγμα αλατιού, έτσι ώστε να καλυφθεί καλά από όλες τις πλευρές και ψήνουμε για περίπου 1 ώρα και 15 λεπτά, μέχρι να σχηματιστεί μια σκληρή κρούστα από το αλάτι. Ξεφουρνίζουμε, σπάμε και αφαιρούμε την κρούστα αλατιού και βάζουμε το αρνί σε πιατέλα. Αν θέλουμε, το περιχύνουμε με λίγο ελαιόλαδο και ξίδι και πασπαλίζουμε με αλατοπίπερο. Αυτή η τεχνική εξασφαλίζει ψαχνό ιδιαίτερα ζουμερό και αρωματικό.

Πηγή: gastronomos.gr