

Ζυγούρι Νάουσας στη γάστρα

ΜΙΑ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ ΜΑΚΕΔΟΝΙΤΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΚΑΙ ΕΥΚΟΛΗ ΣΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΟΠΟΙΑ ΑΞΙΖΕΙ ΤΟΝ ΚΟΠΟ ΝΑ ΑΣΧΟΛΗΘΟΥΜΕ !

ΥΛΙΚΑ: 2 κιλά ζυγούρι (με κόκκαλο), $\frac{1}{2}$ κούπα ελαιόλαδο Καλαμάτας, 2-3 μεγάλες ώριμες ντομάτες, 2 μεγάλα κρεμμύδια, 2 πράσινες πιπεριές, 2 μανιτάρια φρέσκα (προαιρετικά), μαϊντανό, αλάτι – πιπέρι – μπαχάρι σε κόκκους.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ : (Συνταγή για 4 άτομα)

Βράζουμε το ζυγούρι για 10 λεπτά στη κατσαρόλα και πετάμε το νερό. Ξεφλουδίζουμε τις ντομάτες, βγάζουμε τους σπόρους και τις κόβουμε σε κύβους. Καθαρίζουμε τα κρεμμύδια και τα κόβουμε σε φέτες.



Κόβουμε σε ροδέλες τις πιπεριές και τα μανιτάρια σε φέτες. Βάζουμε όλα τα παραπάνω υλικά στη γάστρα ρίχνουμε το αλάτι, το πιπέρι και το μπαχάρι. Προσθέτουμε ελάχιστο νερό (περίπου $\frac{1}{2}$ της κούπας) και περιχύνουμε όλα τα υλικά με το ελαιόλαδο Καλαμάτας.

Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο στους 180 με 200 βαθμούς περίπου για 2 ώρες. Κατά την διάρκεια του ψησίματος ελέγχουμε το φαγητό, μπορεί να χρειαστεί να προσθέσουμε λίγο νερό ή να το ψήσουμε λίγο παραπάνω. Τέλος περίπου 10 λεπτά πριν τελειώσει το ψήσιμο ρίχνουμε το μαϊντανό.

Το φαγητό μπορούμε να το γαρνίρουμε με τηγανιτές πατάτες ή πατάτες φούρνου, με πιλάφι ή ζυμαρικά.

Καλή σας όρεξη !