

Μπουμπάρι Πηλίου- Μια παραδοσιακή συνταγή του Πηλίου

ΜΠΟΥΜΠΑΡΙ ΠΗΛΙΟΥ

Μια Παραδοσιακή Συνταγή του Πηλίου

Το Μπουμπάρι, έχει τις ρίζες του στο Πήλιο, του βουνό των Κενταύρων. Στην ουσία το μπουμπάρι είναι ψηλοκομμένη συκωταριά, με κρεμμύδι, μπαχάρια, ρύζι και άλλα υλικά που μπαίνουν σε φυσικό έντερο και ψήνεται στο φούρνο.

Ας δούμε όμως όλη αυτή την υπέροχη συνταγή, που είναι σιγουρότατο ότι θα σας ενθουσιάσει γαστρονομικά !

ΥΛΙΚΑ : 1 έντερο χοντρό, κατσικίσιο, πλυμένο καλά μέσα και έξω*, 1 καρδιά και 1 πνευμόνι κατσικίσιο (παραγγέλνουμε εγκαίρως στον κρεοπώλη)

500 γρ. Κιμάς μοσχαρίσιος

2 μεγάλα κρεμμύδια, ψιλοκομμένα,

1 ματσάκι μαϊντός ψιλοκομμένος,

140 γρ. Ρύζι γλασέ,

1 κ.σ. πελτές ντοματοπελτές που να είναι αραιωμένος σε 1 φλ. Νερό

Χυμός μισού λεμονιού,

100 ml παρθένο ελαιόλαδο Καλαμάτας,

Αλάτι χοντρό, τριμμένο

Πιπέρι χοντρό, ψιλοτριμμένο,

3 πατάτες μεγάλες, κομμένες κυδωνάτες.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ : *Χοντροκόβουμε με ένα κοφτερό μαχαίρι την καρδιά και το πνευμόνι.

*Σε μια φαρδιά κατσαρόλα ή σε ένα μεγάλο τηγάνι ζεσταίνουμε σε δυνατή φωτιά 2 κουταλιές της σούπας από το ελαιόλαδο και σοτάρουμε την καρδιά και το πνευμόνι μαζί με τον κιμά, να αλλάξουν χρώμα, να εξατμιστούν τα υγρά και να καβουρδιστούν ελαφρώς.

*Προσθέτουμε τα κρεμμύδια, τον μαϊντανό, το ρύζι και τέλος αλατοπίπερο.

*Ανακατεύουμε για 2 λεπτά και μετά θα αποσύρουμε το σκεύος από τη φωτιά.

*Δένουμε προσεκτικά τη μία άκρη του εντέρου σε κόμπο. Κρατάμε με τα δάχτυλά μας ανοιχτό το στόμιο από την άλλη πλευρά και με ένα κουτάλι ξεκινάμε να γεμίζουμε το έντερο. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και χωνί, αλλά θα πρέπει να προσέχουμε να μη σχιστεί το έντερο. Βάζουμε αργά αργά όλη τη γέμιση στο έντερο και κλείνουμε και από την άλλη πλευρά με κόμπο.

*Χρειάζεται να προσέξετε να γεμισθεί πολύ το έντερο, γιατί το ρύζι στο ψήσιμο θα φουσκώσει, να σκιστεί το έντερο και να χυθεί το περιεχόμενο έξω.

*Ανάβουμε για προθέρμανση τον φούρνο στους 180°C.

*Σε ένα ταψί, ίσως και καλύτερα σε μια γάστρα βάζουμε το μπουμπάρι και απλώνουμε τις πατάτες γύρω του.

*Περιχύνουμε με τον πελτέ – που αραιώσαμε με νεράκι – επίσης το υπόλοιπο ελαιόλαδο και τον χυμό από μισό λεμόνι.

*Αλατοπιπερώνουμε τις πατάτες και ψήνουμε για περίπου 1 ώρα, ίσως και λίγο παραπάνω, ανάλογα με το φούρνο.