



## ΠΡΟΒΕΙΟ ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ

### ΥΛΙΚΑ

1 ½ κιλό (από μπούτι ή σπάλα, κομμένο σε μερίδες 350 γρ. με το κόκκαλο)  
500 γρ. κριθαράκι μέτριο  
400 γρ. ντομάτα κονκασέ  
1 μεγάλο κρεμμύδι  
2 σκελίδες σκόρδο  
1 φύλλο δάφνη  
1 κ.γ. μπαχάρι σε σκόνη  
λίγο ελαιόλαδο  
1 κ.γ. ζάχαρη  
αλάτι  
πιπέρι

### ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Άλλοτε στο τσουκάλι, άλλοτε σε μεγάλο καζάνι... Το πρόβειο σήμανε μια σημαντική μέρα. Το κριθαράκι επίσης! Σε γιορτινές εκκλησιές για φίλεμα, σε γάμους, σε αρραβώνες... Το καλύτερο πρόβειο του κοπαδιού με το σπυρωτό κριθαράκι ή αλλιώς μανέστρα, από σιτάρια που δροσίστηκαν όλο το καλοκαίρι από τις πηγές της Τρικαλινής γης, σιγοβρασμένο με υπομονή, μοιάζει πιο νόστιμο όσο περισσότερο μοιράζεται, όσο πιο μεγάλο είναι το τραπέζι! Από το τότε μέχρι και σήμερα!

### ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ

Σε κατσαρόλα σοτάρουμε το κρέας καλά. Μετά, ρίχνουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο και σοτάρουμε για λίγο με το κρέας. Ρίχνουμε την ντομάτα, αλάτι – πιπέρι – μπαχάρι και τη ζάχαρη. Προσθέτουμε νερό αρκετό και αφήνουμε να βράσει για 1,5 ώρα σε μέτρια φωτιά. Όταν μαλακώσει βγάζουμε το κρέας και το κρατάμε στην άκρη. Προσθέτουμε νερό και όταν πάρει βράση, ρίχνουμε το κριθαράκι. Στα μισά του βρασμού ρίχνουμε και το κρέας. Τελειώνουμε στην κατσαρόλα ή το βάζουμε στο ταψί και το περνάμε από φούρνο, μέχρι να κάνει μια ωραία κρούστα. Σερβίρουμε με κεφαλοτύρι τριμμένο ή τριμμένη ξερή μυζήθρα.