

## Μπεκρή μεζέ

**Μερίδες:** 2-4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 35 λεπτά **Χρόνος Αναμονής:** -

### Υλικά:

- [2 plant-based λουκάνικα Beyond Meat](#), κομμένα σε 5-6 φέτες το καθένα
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο, τριμμένες
- 1 πιπεριά πράσινη, σε μεσαία κυβάκια
- 2 πιπεριές κόκκινες, σε μεσαία κυβάκια
- 1 καυτερή πιπεριά κέρατο (προαιρετικά), σε λεπτές λωρίδες
- ¼ κ.γλ. μπούκοβο καυτερό ή γλυκό
- 1 κ.γλ. κύμινο
- 2 κ.σ. τοματοπελτές
- 200 ml κόκκινο κρασί
- 200 ml καυτό νερό
- 1 κ.γλ. μαύρη ζάχαρη ή μέλι
- ½ κ.γλ. ξερή ρίγανη
- ελαιόλαδο
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 3-4 κλωνάρια φρέσκια ρίγανη, για το σερβίρισμα

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Βάζουμε σε βαθύ αντικολλητικό τηγάνι 2 κ.σ. ελαιόλαδο και το βάζουμε σε μέτρια φωτιά. Μόλις κάψει καλά, βάζουμε το [λουκάνικο Beyond Meat](#) και το σοτάρουμε για 2-3 λεπτά από κάθε μεριά. Το μεταφέρουμε σε ένα πιάτο και το αφήνουμε στην άκρη.

2) Στο ίδιο τηγάνι και χωρίς να το καθαρίσουμε, προσθέτουμε το κρεμμύδι και όλες τις πιπεριές, αλατοπιπερώνουμε και σοτάρουμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά για 4-5 λεπτά. Προσθέτουμε το μπούκοβο και το κύμινο και σοτάρουμε για ένα λεπτό.

3) Προσθέτουμε στο τηγάνι τον τοματοπελτέ και τον σοτάρουμε για ένα λεπτό, ξύνοντας παράλληλα τον πάτο του τηγανιού με την ξύλινη κουτάλα. Σβήνουμε με το κόκκινο κρασί και αφήνουμε να εξατμιστεί το αλκοόλ για 1 λεπτό.

4) Προσθέτουμε τη ζάχαρη ή το μέλι, την ξερή ρίγανη, τα κομμάτια του [λουκάνικου Beyond Meat](#) και το νερό, χαμηλώνουμε τελείως τη φωτιά, κλείνουμε το καπάκι και

βράζουμε για 15-20 λεπτά. Στα τελευταία λεπτά μαγειρέματος, ανοίγουμε το καπάκι, ανακατεύουμε λίγο με την κουτάλα και αφήνουμε να δέσει και να χυλώσει η σάλτσα.

5) Αποσύρουμε από τη φωτιά και σερβίρουμε με λίγα φύλλα φρέσκιας ρίγανης.