



από τη Βέφα
Αλεξιάδου

Οι 20

καλύτερες
συνταγές για

κοτόπουλο

ΔΙΕΘΝΗΣ
ΒΡΑΒΕΥΣΗ

SALON
INTERNATIONAL
de
Libre Gourmandie
PARIS
DIPLOME D'HONNEUR



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΛΥΜΠΕΡΗ Α.Ε.



ΜΥΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

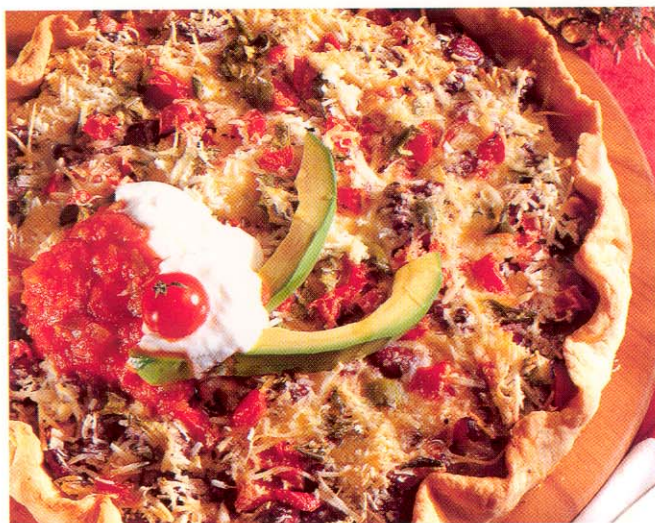
Φίλες μου,

Το κοτόπουλο είναι ένα από τα πιο αγαπημένα φαγητά της ελληνικής οικογένειας. Μαγειρεύεται εύκολα και γρήγορα και αποτελεί μια ωραία και απλή λύση για ένα γρήγορο, νόστιμο και πολύ υγιεινό φαγητό, σύμφωνα με τις απόψεις των ειδικών επί της διατροφής επιστημόνων. Ανήκει στα άσπρα κρέατα και δεν έχει πολύ λίπος. Το περισσότερο από το λίπος του είναι συγκεντρωμένο κάτω από το δέρμα του και έτσι μπορεί να αφαιρεθεί εύκολα εάν αφαιρεθεί η πέτσα. Βέβαια θα αφαιρέσουμε την πέτσα μόνο όταν πρόκειται να μαγειρέψουμε το κοτόπουλο στην κατσαρόλα. Το φαγητό γίνεται έτσι πιο ελαφρύ και πιο υγιεινό και συχνά πιο νόστιμο, γιατί πολλές φορές το λίπος του κοτόπουλου έχει βαριά μυρωδιά ανάλογα με τον τρόπο διατροφής του στο ορνιθοτροφείο. Δεν θα βγάλουμε όμως ποτέ το δέρμα από το κοτόπουλο που πρόκειται να ψήσουμε στο φούρνο ή στα κάρβουνα, γιατί έτσι το κρέας του θα στεγνώσει και θα γίνει σκληρό και άνοστο. Στην περίπτωση αυτή αν θέλουμε να στραγγίσει αρκετό από το λίπος του, θα το ψήσουμε σε σχάρα. Ο κλασικός τρόπος μαγειρέματος είναι το μαγείρεμα στην κατσαρόλα με σάλτσα ντομάτα (κοκκινιστό) ή με λεμόνι και ρίγανη ή θυμάρι (λεμονάτο). Συνδυασμένο με λαχανικά, ρύζι ή ζυμαρικά, ικανοποιεί όλα τα γούστα. Σε όλες τις περιπτώσεις τα κομμάτια του κοτόπουλου σοτάρονται πρώτα σε λάδι ή σε άλλο λίπος, για να διατηρήσουν

τους χυμούς τους και να μη στεγνώσουν. Το κοτόπουλο θέλει ιδιαίτερη προσοχή στο μαγείρεμα, γιατί το κρέας του στεγνώνει γρήγορα, κυρίως όταν παραμαγειρευτεί. Ψητό στο φούρνο, συνδυάστε το και πάλι με ζυμαρικά, ρύζι ή λαχανικά, για να δημιουργήσετε νέες γευστικές και ελαφριές παραλλαγές. Επειδή η σάρκα του είναι κατά κανόνα τρυφερή, μπορεί να ψηθεί στη σχάρα ή να τηγανιστεί σε φριτούρα, τεμαχισμένο. Και στις δύο περιπτώσεις τα κομμάτια του πουλιού μαρινάρονται πρώτα σε λαδολέμονο και διάφορα μυρωδικά ή σε άλλη μαρινάτα με κρασί ή ξίδι. Στην περίπτωση που θα τηγανίσουμε τα κομμάτια, τα στραγγίζουμε καλά από τη μαρινάτα και τα πανάρουμε ή τα βουτάμε σε χυλό. Εάν το κοτόπουλο είναι μικρό και πολύ τρυφερό, τα τηγανισμένα κομμάτια του σερβίρονται αμέσως μόλις βγουν από τη φριτούρα. Εάν το κοτόπουλο είναι μεγάλο, για να ψηθεί καλά το κρέας, μετά το τηγάνισμα, τα κομμάτια πρέπει να μπουν στο φούρνο και να ψηθούν στους 180°C 35' ή όσο χρειαστεί, για να μαλακώσουν μέχρι το εσωτερικό. Στις συνταγές που ακολουθούν θα βρείτε συνταγές όχι μόνο ελληνικές αλλά κοσμοπολίτικες από τις διάφορες χώρες του κόσμου, όπως τη Γαλλία, την Ιταλία, την Κίνα, την Ινδία, το Μεξικό, την Αγγλία και την Αμερική. Απολαύστε τες!

**Καλή επιτυχία,
Βέβα**

ΤΑΡΤΑ ΕΝΤΣΙΛΑΔΑ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ



Μερίδες: 12

Χρόνος προετοιμασίας: 30΄

Χρόνος ψησίματος: 20΄

ΥΛΙΚΑ

Για την τάρτα

- 2 κούπες αλεύρι
- 2/3 κούπας βούτυρο
- 1/8 κουταλάκι αλάτι
- 5 κουταλιές κρύο νερό

Για τη γέμιση

- 1 κουταλιά λάδι ● 100 γρ. μπέικον σε κομματάκια ● 1 κρεμμύδι σε φετάκια
- 600 γρ. κοτόπουλο στήθος βρασμένο, σε λωρίδες ● 2/3 κούπας κόκκινη και πράσινη πιπεριά ψιλοκομμένη
- 2/3 κούπας ψιλοκομμένες ελιές
- 1 κούπα κόκκινα φασόλια (Kidney beans)
- 1 κούπα τριμμένη κίτρινη μαλακιά γραβιέρα
- 1/2 κούπας γάλα ● 3 αυγά
- αλάτι, πιπέρι ● 1/4 κουταλάκι γαρίφαλο, κανέλα, κύμινο
- 10-20 σταγόνες Tabasco sauce

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σε ένα μπολ ανακατέψτε το αλεύρι με το αλάτι. Προσθέστε το βούτυρο και πατήστε με τον ειδικό αναδευτήρα ζύμης ή

τρίψτε με τα δάχτυλά σας, να σχηματιστούν χοντρά τρίμματα. Ραντίστε το μείγμα με το νερό και ζυμώστε το ελαφρά. **Προσοχή**, δεν πρέπει να παιδέψετε πολύ τη ζύμη. Ανοίξτε τη σε φύλλο με διάμετρο 28 εκ. επάνω σε αλευρωμένο κάμποτο και στρώστε τη μέσα σε μια πυρίμαχη ταρτιέρα. Ψήστε την τάρτα 15΄ στους 200 βαθμούς Κελσίου. **Στο μεταξύ**, σοτάρете το μπέικον 3΄ στο λάδι, να ροδίσει. Προσθέστε το κρεμμύδι και σοτάρετέ το ελαφρά, να μαραθεί. Στρώστε μέσα στην τάρτα το κοτόπουλο,

το σοταρισμένο κρεμμύδι με το μπέικον, τις πιπεριές, τις ελιές και τα φασόλια. Πασπαλίστε με το τριμμένο τυρί. Σ΄ ένα μπολ χτυπήστε με το τριμμένο τυρί. Σ΄ ένα μπολ χτυπήστε ελαφρά τα αυγά με το γάλα, τα μπαχαρικά και το Tabasco κι αδειάστε το μείγμα μέσα στην τάρτα. Βάλτε τη σε φούρνο στους 200 βαθμούς Κελσίου και ψήστε την 20-25΄, ώσπου να ροδίσει η επιφάνεια. Σερβίρετέ τη με φέτες από αβοκάντο περιχυμένες με χυμό λεμονιού, γιαούρτι σκορδάτο και σάλτσα τσίλι.

Για τη σάλτσα chili: 1 μεγάλη ντομάτα, 1 μικρή κόκκινη πιπεριά, 1 κουταλιά λάδι, 2 κουταλιές ψιλοκομμένο κρεμμύδι, 1 σκελίδα σκόρδο τριμμένο, 1/8 κουταλάκι κύμινο, 1/8 κουταλάκι γαρίφαλο, 1/8 κουταλάκι κανέλα, 1 κουταλιά ξίδι. Βάλτε την ντομάτα και την πιπεριά στο γκριλ, μέχρι να μαυρίσει η φλούδα τους. Ξεφλουδίστε τες και κόψτε τες σε κομμάτια. Σοτάρете το κρεμμύδι και το σκόρδο στο λάδι. Ρίξτε κι ανακατέψτε τα μπαχαρικά. Προσθέστε τις ντομάτες, τις πιπεριές, το κρεμμύδι και το ξίδι. Χτυπήστε το μείγμα στο μπλέντερ να γίνει σάλτσα λεία και ομοιογενής.

Για το σκορδάτο γιαούρτι: 1 κούπα γιαούρτι στραγγιστό, 2 σκελίδες σκόρδο λιωμένο, 2 κουταλιές λάδι, αλάτι και άσπρο πιπέρι. Ανακατέψτε όλα τα υλικά μαζί. Αφήστε το μείγμα στο ψυγείο 2 ώρες, πριν το σερβίρετε.

ΚΑΝΕΛΟΝΙΑ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ



Μερίδες: 6

Χρόνος προετοιμασίας: 1 ώρα

Χρόνος ψησίματος: 35'-40'

ΥΛΙΚΑ

Για τη σάλτσα ντομάτας

- 3 κουταλιές λάδι
- 2 σκελίδες σκόρδο λιωμένο
- 400 γρ. ντοματάκια κονσέρβας ψιλοκομμένα
- 1 κουταλιά πελτέ ντομάτας
- 1 κουταλάκι ρίγανη
- αλάτι και πιπέρι

Για τη σάλτσα τυριών

- 1 κουταλιά βούτυρο
- 1 κουταλιά αλεύρι
- 1 κούπα γάλα
- 1 1/2 κούπας τριμμένη γραβιέρα

Για τη γέμιση

- 12 κανελόνια
- 300 γρ. σπανάκι φρέσκο
- 1/4 κούπας λάδι
- 1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο

- 300 γρ. βρασμένο κοτόπουλο σε λωρίδες
- 1/2 κούπας ρικότα ή ανθότυρο
- 1/8 κουταλάκι γαρίφαλο
- 1/8 κουταλάκι κανέλα
- 1/2 κουταλάκι κόλιαντρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Βράστε τα κανελόνια σε αλατισμένο νερό με 2 κουταλιές λάδι. Προσοχή μην τα παραβράσετε. Στραγγίστε τα κι αφήστε τα να κρυσώσουν. Στο μεταξύ, **ετοιμάστε** τη σάλτσα ντομάτας. Σε μια μικρή

κατσαρόλα ζεστάνετε το λάδι και σοτάρετε το σκόρδο. Προσθέστε τα ντοματάκια, τον πελτέ, τη ρίγανη, αλάτι, πιπέρι και σιγοβράστε τη σάλτσα 10', να δέσει ελαφρά. Σε μια δεύτερη μικρή κατσαρόλα σοτάρετε το αλεύρι στο βούτυρο 1'. Ρίξτε μεμιάς το γάλα κι ανακατέψτε ζωηρά, να δέσει ελαφρά η σάλτσα. Προσθέστε 1 κούπα από τη γραβιέρα κι ανακατέψτε ώσπου να λιώσει. **Ετοιμάστε τη γέμιση.** Καθαρίστε, πλύντε καλά και κόψτε το σπανάκι σε κομμάτια. Ζεματίστε το και στραγγίστε το. Πατήστε το καλά στις παλάμες σας να φύγει η περίσσεια του νερού. Σοτάρετε το κρεμμύδι στο λάδι, ρίξτε κι ανακατέψτε το σπανάκι, το κοτόπουλο, τη ρικότα, τα μπαχαρικά, αλάτι, πιπέρι και τη μισή σάλτσα ντομάτας. Γεμίστε με το μείγμα τα κανελόνια κι αραδιάστε τα σ' ένα μεγάλο πυρέξ. Περιχύστε τα με την υπόλοιπη σάλτσα ντομάτας. Απλώστε στην επιφάνεια τη σάλτσα τυριών και πασπαλίστε τα με την υπόλοιπη γραβιέρα. Ψήστε τα στους 200 βαθμούς Κελσίου 35' ή ώσπου να ροδίσει η επιφάνειά τους. Σερβίρετέ τα ζεστά.

ΓΛΥΚΟΞΙΝΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ



σουσαμέλαιο

Για τη γλυκόξινη σάλτσα

- 1 1/2 κουταλιάς κορν φλάουρ, διαλυμένο σε 2 κουταλιές νερό
- 1/4 κούπας ζάχαρη
- 2 κουταλιές άσπρο ξίδι
- 1/2 κούπας από το ζουμί της κομπόστας ανανά
- 1/3 κούπας κέτσαπ
- 1/4 κούπας σόγια σος
- 1/4 κούπας γλυκόζη
- 2 σταγόνες κόκκινο χρώμα ζαχαροπλαστικής

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ετοιμάστε το χυλό: Κοσκινίστε το αλεύρι, το κορν φλάουρ, το μπέικιν πάουντερ και το αλάτι. Κάντε ένα λάκκο στο κέντρο και προσθέστε το νερό, το λάδι και το αυγό. Ανακατέψτε τα να γίνουν λείος χυλός και βάλτε τον να σταθεί στο ψυγείο. Ανακατέψτε σ' ένα μπολ τα υλικά της μαρινάτας και βάλτε μέσα

Μερίδες: 5-6

Χρόνος προετοιμασίας: 1 ώρα

Χρόνος ψησίματος: 20'

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό κοτόπουλο χωρίς κόκαλα σε κύβους 2,5 εκ.
- 2 κουταλιές καλαμποκέλαιο
- 2 σκελίδες σκόρδο λιωμένο
- 2 κουταλάκια τριμμένο φρέσκο τζίντζερ
- 2 μεγάλα κρεμμύδια σε τετράγωνα κομματάκια
- 1 καρότο σε λεπτά φετάκια
- 1 πράσινη ή κόκκινη πιπεριά σε τετράγωνα κομματάκια
- 5 ρόδες ανανά από κονσέρβα σε κομματάκια
- 4 κουταλιές κορν φλάουρ
- λάδι για τηγάνισμα

Για το χυλό

- 1/4 κούπας αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1/4 κούπας κορν φλάουρ
- 2 κουταλάκια μπέικιν πάουντερ
- 1/4 κουταλάκι αλάτι
- 2/3 κούπας νερό
- 3 κουταλιές καλαμποκέλαιο
- 1 αυγό

Για τη μαρινάτα

- 1 κουταλάκι ζάχαρη
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 1/3 κούπας σόγια σος
- 1 κουταλιά

το κοτόπουλο. Αφήστε το να σταθεί στο ψυγείο 30'. Σε μια κατσαρόλα ζεστάνετε το καλαμποκέλαιο και σοτάρετε μέσα σ' αυτό το σκόρδο, το τζίντζερ, τα κρεμμύδια, το καρότο, την πιπεριά και τον ανανά 3'-4'. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι. Σ' ένα μπολ βάλτε όλα τα υλικά της γλυκόξινης σάλτσας, ανακατέψτε και αδειάστε τα στην κατσαρόλα με τα υπόλοιπα υλικά. Αφήστε τη σάλτσα να βράσει, χαμηλώστε τη φωτιά και σιγοβράστε την ώπου να πήξει και να γυαλίσει. Κατεβάστε την από τη φωτιά. **Βγάλτε το κοτόπουλο** από το ψυγείο, στραγγίστε το και πετάξτε τη μαρινάτα. Βάλτε το κορν φλάουρ και τα κομματάκια του κοτόπουλου μέσα σε πλαστικό σακουλάκι και ανακατέψτε τα, να καλυφθούν τριγύρω. Βουτήξτε τα ένα ένα μέσα στο χυλό που ετοιμάσατε και τηγανίστε τα λίγα λίγα μέσα σε καυτό λάδι. Βγάλτε τα με τρυπητή κουτάλα επάνω σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας, να στραγγίσει η περίσσεια του λαδιού. Ρίξτε τα μέσα στη σάλτσα κι ανακατέψτε τα ελαφρά. Σερβίρετε το γλυκόξινο κοτόπουλο με βραστό ρύζι μπασμάτι.

ΔΕΜΑΤΑΚΙΑ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Χτυπήστε τα φιλέτα του κοτόπουλου με το σφυράκι κρέατος για να πλατύνουν. Αλατοπιπερώστε τα. Περιχύστε τα μήλα με το χυμό λεμονιού κι αχνίστε τα. Πατήστε τα με ένα πιρούνι, να λιώσουν. Βάλτε τα σ' ένα μπολ κι ανακατέψτε τα με τα υπόλοιπα υλικά της γέμισης. **Στρώστε** στον πάγκο της κουζίνας τις λωρίδες μπέικον και τοποθετήστε επάνω τα φιλέτα του κοτόπουλου. Μοιράστε τη γέμιση στα 12 φιλέτα και τυλίξτε τα σε ρολά. Στερώστε τα καλά με ξύλινες φουρκέτες, ώστε η γέμιση να είναι καλά κλεισμένη στο εσωτερικό του ρολού. Λιώστε το βούτυρο σ' ένα μεγάλο τηγάνι και σοτάρετε τα ρολά, να ροδίσουν καλά απ' όλες τις πλευρές. Βγάλτε τα κι αφήστε τα να

Μερίδες: 6

Χρόνος προετοιμασίας: 40'

Χρόνος ψησίματος: 40'

ΥΛΙΚΑ

- 12 μεγάλα φιλέτα (στήθη από κοτόπουλο)
- αλάτι και πιπέρι
- 12 λωρίδες μπέικον
- 1/3 κούπας βούτυρο
- 1/2 κιλού σφολιάτα
- 2 κροκάδια χτυπημένα με λίγο νεράκι σουσάμι

Για τη γέμιση

- 2 κούπες ψιλοκομμένα μήλα
- 2 κουταλιές χυμό λεμονιού
- 1/3 κούπας κουκουνάρι
- 1/3 κούπας σταφίδες
- 1/8 κουταλάκι κανέλα
- 1/8 κουταλάκι γαρίφαλο
- αλάτι και πιπέρι
- 1/4 κούπας ψιλοκομμένο κρεμμύδι σοταρισμένο σε 1 κουταλιά βούτυρο

κρυώσουν ελαφρά. Αφαιρέστε τις οδοντογλυφίδες. **Κόψτε** από τη ζύμη 12 ορθογώνια κομμάτια σε διαστάσεις 20x10 εκ. Τυλίξτε κάθε ρολό με τη ζύμη και ενώστε τη με λίγο νερό, να κολλήσει γύρω από το κοτόπουλο. Τοποθετήστε τα ρολά σ' ένα αβουτύρωτο ταψάκι. Με τον οδοντωτό τροχό ζύμης κόψτε απ' όση σφολιάτα περίσσεψε στενές μακρόστενες λωρίδες. Τυλίξτε κάθε ρολό με μια λωρίδα ζύμης και σχηματίστε ένα φιόγκο στην κορυφή. Μπήξτε 1-2 γαρίφαλα στο κέντρο του φιόγκου. **Αλείψτε** τα ρολά με κροκάδι και πασπαλίστε τα με λίγο σουσάμι. Ψήστε τα δεματάκια στους 230 βαθμούς Κελσίου για να φουσκώσει η σφολιάτα. Χαμηλώστε το φούρνο στους 160 βαθμούς Κελσίου και ψήστε τα άλλα 15', ώσπου να ροδίσουν. Σερβίρετε τα δεματάκια ζεστά συνοδεύοντάς τα με πράσινα σπαράγγια σοταρισμένα, τυλιγμένα με λεπτές λωρίδες κόκκινης πιπεριάς σε δεμάτια.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΠΑΝΕ

Μερίδες: 4
Χρόνος προετοιμασίας:
24 ώρες
Χρόνος ψήσιματος: 45'

ΥΛΙΚΑ

- 2 μικρά κοτόπουλα πολύ τρυφερά
- 1/2 κούπας αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 κουταλάκι πάπρικα
- 1 κουταλάκι σκόνη μουστάρδας
- αλάτι και πιπέρι
- 2 αυγά ελαφρά χτυπημένα με 2 κουταλιές λάδι
- φρυγανιά τριμμένη

Για τη μαρινάτα

- 1/3 κούπας λάδι
- 1/3 κούπας ξίδι
- 2 σκελίδες σκόρδο σε δοντάκια
- αλάτι
- 10 κόκκους μαύρο πιπέρι
- 1 φύλλο δάφνης
- 5 κόκκους μπαχάρι
- 1 κουταλάκι βότανα Προβηγίας



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σ' ένα μεγάλο μπολ ανακατέψτε τα υλικά της μαρινάτας. Κόψτε τα κοτόπουλα σε μικρά κομμάτια, βάλτε τα μέσα στη μαρινάτα κι αφήστε τα να σταθούν στο ψυγείο, σκεπασμένα, 24 ώρες. Στο διάστημα αυτό, ανακατέψτε τα 2-3 φορές, για να διαποτιστούν ομοιόμορφα από τη μαρινάτα. Στραγγίστε τα καλά κι αφήστε τα να σταθούν, να στεγνώσουν λίγο. Βάλτε το αλεύρι, την πάπρικα, τη σκόνη μουστάρδας, αλάτι και πιπέρι σε πλαστική σακούλα κι ανακατέψτε τα για να ενωθούν. Ρίξτε μέσα τα κομμάτια του κοτόπουλου και κουνώντας τη σακούλα πολλές φορές, αλευρώστε τα. Αδειάστε τα σε τρυπητό και κοσκινίστε τα, ώστε να φύγει η περίσσεια του αλευριού. Βουτήξτε τα ένα έ-

να στα χτυπημένα αυγά και κατόπιν τυλίξτε τα στη φρυγανιά. Τηγανίστε τα σε φριτέζα, ώσπου να ροδοκοκκινίσουν απ' όλες τις πλευρές. Μπορείτε, επίσης, να βουτήξετε τα κομμάτια των πουλιών σε χυλό και να τα τηγανίσετε κατά τον ίδιο τρόπο. **Αν τα κοτόπουλα** δεν είναι τρυφερά, αραδιάστε τα τηγανισμένα κομμάτια σε ταψάκι και συμπληρώστε το ψήσιμο στο φούρνο στους 180 βαθμούς Κελσίου, ώσπου να μαλακώσουν καλά. Περιχύνετε τα κατά διαστήματα με λίγο λίπος. Όταν τα βγάλετε, στραγγίστε το παραπανίσιο λίπος ακουμπώντας τα κομμάτια σε απορροφητικό χαρτί. Σερβίρετέ τα ζεστά με πράσινη σγουρή σαλάτα και πατατάκια τσιπς.

ΣΤΗΘΗ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΓΕΜΙΣΤΑ



Μερίδες: 4
Χρόνος
προετοιμασίας: 45'
Χρόνος ψησίματος: 15'

ΥΛΙΚΑ

- 4 μεγάλα φιλέτα (στήθη κοτόπουλου)
- 1/3 κούπας βούτυρο λιωμένο
- 2 κουταλιές χυμό λεμονιού
- 1 πολύ μικρή σκελίδα σκόρδο λιωμένο
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 1/4 κουταλάκι πιπέρι
- 1/4 κουταλάκι ξερό μάραθο
- 1/4 κουταλάκι κόλιαντρο
- 1/4 κουταλάκι πιπέρι καγέν
- 4 αβοκάντο
- 250 γρ. μαλακιά γραβιέρα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Κάντε ένα άνοιγμα στην κορυφή κάθε φιλέτου μ' ένα αιχμηρό μαχαίρι και μπήγοντάς το μέσα στο φιλέτο προσπαθήστε να σχηματίσετε ένα άνοιγμα σαν τσέπη στο εσωτερικό του. Σ' ένα μικρό μπολ ανακατέψτε το βούτυρο με το χυμό λεμονιού και το σκόρδο. Σ' ένα άλλο μπολ ανακατέψτε το αλάτι, το πιπέρι, το μάραθο, το κόλιαντρο και το πιπέρι καγέν. Αλείψτε τα φιλέτα εσωτερικά και εξωτερικά με το μείγμα βουτύρου και πασπαλίστε τα με το μείγμα των μπαχαρικών. Καθαρίστε και κόψτε τα δύο αβοκάντο σε όγδοα. Κόψτε τη γραβιέρα σε ραβδάκια στο πάχος δαχτύλου. Τοποθετήστε στο εσωτερι-

κό κάθε φιλέτου 2-3 όγδοα αβοκάντο και 2-3 ραβδάκια γραβιέρα. Κλείστε και στερεώστε το άνοιγμα με ξύλινη φουρκέτα. Αραδιάστε τα γεμιστά φιλέτα σε σχάρα. Ανακατέψτε το μείγμα μπαχαρικών που περίσσεψε με το μείγμα του βουτύρου και χρησιμοποιώντας ένα πινέλο αλείψτε και πάλι την επιφάνεια των φιλέτων. **Ψήστε στο γκριλ** ή στα κάρβουνα 7' από τη μία πλευρά και 7' από την άλλη αλείφοντάς τα μια δυο φορές με το μείγμα μπαχαρικών-βουτύρου. Γαρνίρετέ τα με ρόδες λεμονιού, μικρά ντοματάκια και φυλλαράκια μαϊντανό. Συνοδεύστε τα με πατάτες φούρνου λεμονάτες και τα υπόλοιπα αβοκάντο.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΛΩΡΕΝΤΙΝ

Μερίδες: 4

Χρόνος

προετοιμασίας:

15'

Χρόνος

μαγειρέματος: 45'

ΥΛΙΚΑ

- 1/2 κιλού σπανάκι φρέσκο
- 1 κοτόπουλο σε μερίδες
- 2 κουταλιές λάδι
- 1 σκελίδα σκόρδο τριμμένο
- 1 1/2 κούπας σάλτσα βελουτέ (βλ. κοτόπουλο Divan)
- 1 κουταλιά χυμό λεμονιού
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1/2 κούπας κρέμα γάλακτος
- 2 κουταλιές βούτυρο
- παρμεζάνα τριμμένη



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Καθαρίστε, πλύντε καλά και κόψτε το σπανάκι σε κομμάτια. Ζεματίστε το και στραγγίστε το καλά. Σοτάρετε το κοτόπουλο με το σκόρδο στο λάδι, ρίξτε κι ανακατέψτε τη σάλτσα, το χυμό λεμονιού, αλάτι και πιπέρι. Σκεπάστε και σιγοβράστε, ώσπου να μαλακώσει το κοτόπουλο και να μείνει με λίγη σάλτσα. **Αφαιρέστε** τα κομμάτια του κοτόπουλου και διατηρήστε τα ζεστά. Προσθέστε στη σάλτσα την κρέμα γάλακτος και

ανακατέψτε την επάνω στη φωτιά 3'-4'. Κατεβάστε τη από τη φωτιά. Ζεστάνετε το βούτυρο σε μια κατσαρόλα, ρίξτε μέσα το στραγγισμένο σπανάκι και ανακατέψτε το μερικά λεπτά επάνω στη φωτιά για να γλασαριστεί. **Βάλτε** το σε πιατέλα και τοποθετήστε επάνω σ' αυτό τα κομμάτια του κοτόπουλου. Περιχύστε με τη σάλτσα, τρίψτε στην επιφάνεια λίγο πιπέρι και όση παρμεζάνα σας αρέσει.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ



Μερίδες: 4

Χρόνος προετοιμασίας: 15'

Χρόνος ψησίματος: 15'

ΥΛΙΚΑ

- 1/3 κούπας λάδι ή βούτυρο
- 4 στήθη από κοτόπουλο χωρίς κόκαλα
- 1/2 κούπας λευκό ξηρό κρασί
- 1/2 κούπας ζωμό κότας
- 1/2 κούπας μουστάρδα Ντιζόν
- 1/4 κούπας κρέμα γάλακτος
- 1 κουταλάκι κορν φλάουρ διαλυμένο σε 1 κουταλιά νερό
- 2 κουταλιές ψιλοκομμένο μαϊντανό
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σοτάρετε το κοτόπουλο στο λάδι κι από τις δύο πλευρές. Προσθέστε το κρασί, το ζωμό, αλάτι και πιπέρι. Σκεπάστε την κατσαρόλα και σιγοβράστε ώσπου να μαλακώσει το κοτόπουλο. Ανακατέψτε τη μουστάρδα με την κρέμα γάλακτος και το κορν φλάουρ. Προσθέστε τα στην κατσαρόλα μαζί με το μαϊντανό και συνεχίστε το μαγείρεμα λίγο ακόμη, ώσπου να δέσει η σάλτσα. Σερβίρετε το κοτόπουλο με ψητά μανιτάρια πλευρότους και ταλιατέλες σοταρισμένες σε λίγο βούτυρο. Στολίστε με τριανταφυλλάκια κόκκινης πιπεριάς και φυλλαράκια μαϊντανό. Πασπαλίστε αν θέλετε με λίγη πάπρικα.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ DIVAN

Μερίδες: 4
Χρόνος προετοιμασίας: 15'
Χρόνος μαγειρέματος: 1 ώρα

ΥΛΙΚΑ

- 1 κοτόπουλο σε μικρά κομμάτια
 - 1/4 κούπας λάδι
 - 2 κουταλιές σέρι
 - 1 κούπα ζεστό νερό
 - αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
 - 300 γρ. μπρόκολα σε φουντίτσες
 - 1 1/2 κούπας σάλτσα βελουτέ
 - 1 1/2 κούπας ρύζι για πιλάφι
 - 1/4 κούπας παρμεζάνα ή κεφαλοτύρι τριμμένο

Σάλτσα Βελουτέ

- 2 κουταλιές βούτυρο
- 1 1/2 κουταλιάς αλεύρι
- 1 1/2 κούπας ζεστό ζωμό κότας
 - αλάτι, πιπέρι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σοτάρετε το κοτόπουλο στο λάδι. Προσθέστε το σέρι, αλάτι, πιπέρι, το νερό, τα μπρόκολα και τη σάλτσα βελουτέ. Σκεπάστε την κατσαρόλα και όταν το φαγητό αρχίσει να βράζει, χαμηλώστε τη φωτιά και σιγοβράστε το 8'-10'. Αφαιρέστε τα μπρόκολα με τρυπητή κουτάλα, ρίξτε κι ανακατέψτε το ρύζι. Σκεπάστε και σιγοβράστε το φαγητό, ώπου να απορροφηθεί όλο το υγρό και να φουσκώσει το ρύζι. Προσθέστε και πάλι τα μπρόκολα κι αδειάστε το φαγητό σε βαθουλή πυρίμαχη

πιατέλα. Πασπαλίστε το με την παρμεζάνα και βάλτε το κάτω από το γκριλ μερικά λεπτά, ώπου να ροδίσει το τυρί. Σερβίρετέ το αμέσως συνοδεύοντάς το με έξτρα παρμεζάνα.
Σάλτσα Βελουτέ: Λιώστε το βούτυρο σε μια μικρή κατσαρόλα επάνω σε δυνατή φωτιά, προσθέστε το αλεύρι και σοτάρετέ το 1', ανακατεύοντας συνεχώς. Προσθέστε το ζωμό κότας ανακατεύοντας ζωηρά και βράστε ώπου να πήξει ελαφρά η σάλτσα. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι.

ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΑΠΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ



Μερίδες: 4
Χρόνος
προετοιμασίας: 1
ώρα
Χρόνος
τηγανίσματος: 10'

ΥΛΙΚΑ

- τα στήθη από 2 κοτόπουλα σε κομματάκια
- 6 φέτες ζαμπόν σε κομματάκια
- 2 λωρίδες μπέικον σε κομματάκια
- 2 κουταλιές μουστάρδα έτοιμη
- αλάτι, πιπέρι
- 1 κούπα μαλακιά γραβιέρα τριμμένη, γκούντα ή έμενταλ
- 1 κουταλιά ψιλοκομμένο φρέσκο φασκόμηλο ή 1/8 κουταλάκι ξερό
- 1/8 κουταλάκι μπαχάρι
- 1/8 κουταλάκι μοσχοκάρυδο
- 2 ασπράδια
- 2 κουταλιές λάδι
- αλεύρι και φρυγανιά τριμμένη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Αλέστε στη μηχανή του κιμά ή στο πολυμίξερ το κοτόπουλο. Ανακατέψτε το με το ζαμπόν, το μπέικον, τη μουστάρδα, αλάτι, πιπέρι, το τυρί, το φασκόμηλο και τα μπαχαρικά. Βάλτε το μείγμα στο ψυγείο για να σφίξει. Πάρτε μικρά κομματάκια και πλάστε τα σε σουτζουκάκια. **Βουτήξτε** τα πρώτα στο αλεύρι, κατόπιν στα ασπράδια που έχετε προηγουμένως χτυπήσει με το λάδι και, τέλος, στην τριμ-

μένη φρυγανιά. Αραδιάστε τα κροκετάκια σε λαδόχαρτο και βάλτε τα στο ψυγείο για να σφίξουν. **Στο στάδιο αυτό** μπορείτε να τα φυλάξετε στην κατάψυξη. Όταν πρόκειται να τα προσφέρετε, βγάλτε τα 1 ώρα νωρίτερα από την κατάψυξη, να μαλακώσουν λίγο, και τηγανίστε τα σε φριτέζα ή σε μπόλικο καυτό λάδι. Σερβίρετέ τα με μουστάρδα και κέτσαπ και συνοδεύστε τα με μπρόκολα βραστά.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΜΠΑΜΙΕΣ

Μερίδες: 4
Χρόνος
προετοιμασίας: 40΄
Χρόνος
μαγειρέματος: 1
ώρα και 15΄

ΥΛΙΚΑ

- 1 κοτόπουλο
- 1/2 κούπας λάδι
- 1/4 κούπας βούτυρο
- 2 κουταλιές κέτσαπ
- 400 γρ.
ντοματούλες
κονσέρβας
ψιλοκομμένες
- 1/2 κιλού μπάμιες
φρέσκιες
- αλάτι, λίγο ξίδι
- λίγο
φρεσκοτριμμένο
πιπέρι
- 1/4 κούπας μαϊντανό
ψιλοκομμένο
- 3 φέτες ντομάτας



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σε μια πλατιά κατσαρόλα βάλτε το βούτυρο και το μισό λάδι και σοτάρете το κοτόπουλο απ' όλες τις πλευρές σε μέτρια φωτιά. Προσθέστε την ντομάτα, την κέτσαπ, αλάτι, πιπέρι. Σκεπάστε και σιγοβράστε ώσπου να μαλακώσει καλά το κοτόπουλο. Στο διάστημα αυτό φροντίστε να γυρίζετε το κοτόπουλο απ' όλες του τις πλευρές. **Καθαρίστε τις μπάμιες** αφαιρώντας λίγο από το επάνω μέρος μαζί με το κοτσάνι και βουτήξτε το κομμένο μέρος σε αλάτι. Ραντίστε τες με λίγο ξίδι κι αφήστε τες να σταθούν μισή ώρα. Ξεπλύντε τες με μπόλικο νερό κι αφήστε τες να στραγγίσουν καλά. Ζεστάνετε το υπόλοιπο λάδι σε κατσαρόλα και σοτάρете τις μπάμιες. Προσθέστε τη σάλτσα του κο-

τόπουλου, το μαϊντανό και 1/2 κούπας ζεστό νερό. Τοποθετήστε στην επιφάνεια τις φέτες ντομάτας. Σκεπάστε την κατσαρόλα και σιγοβράστε τες 15΄, να μαλακώσουν, χωρίς να λιώσουν. Τοποθετήστε το κοτόπουλο στο κέντρο μιας πιατέλας και τριγύρω του τις μπάμιες. Πασπαλίστε με λίγο φρεσκοτριμμένο πιπέρι. **Αν θέλετε**, μπορείτε να βάλετε το κοτόπουλο σε γκιουβέτσι, αφού το σοτάρете, και να αραδιάσετε τριγύρω τις μπάμιες. Περιχύστε με τη σάλτσα και ψήστε το στο φούρνο 1 ώρα, σκεπασμένο με αλουμινόχαρτο, αφαιρέστε το αλουμινόχαρτο και συνεχίστε το ψήσιμο άλλα 30΄ ή όσο ακόμη χρειάζεται για να μαλακώσουν οι μπάμιες και το κοτόπουλο.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΤΣΙΑΤΟΡΕ



Μερίδες: 4

Χρόνος προετοιμασίας: 20΄

Χρόνος μαγειρέματος: 30΄

ΥΛΙΚΑ

- 1/3 κούπας λάδι
- 4 μπουτάκια κοτόπουλο
- 4 στήθη κοτόπουλο
- 4 σκελίδες σκόρδο σε δοντάκια
- 1 κουταλιά θυμάρι, ρίγανη, φασκόμηλο και δεντρολίβανο
- 1 κούπα λευκό ξηρό κρασί
- 20 κόκκους μαύρο πιπέρι
- 400 γρ. ντοματάκια κονσέρβας, στραγγισμένα σε κομματάκια

- 1 κούπα μαύρες ελιές, χωρίς κουκούτσι

- 2 κουταλιές κάπαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σε μια μεγάλη κατσαρόλα σοτάρετε τα κομμάτια του κοτόπουλου στο λάδι 4΄-5΄ από κάθε πλευρά, να ροδίσουν ελαφρά. Προσθέστε το σκόρδο και τα μυρωδικά κι ανακατέψτε τα με το κοτόπουλο. Ρίξτε στην κατσαρόλα το κρασί, τους κόκκους μαύρο πιπέρι, τα ντοματάκια, τις ελιές και την κάπαρη. Αφήστε το φαγητό να βράσει. Χαμηλώστε τη φωτιά και σιγοβράστε το 1 ώρα, να μαλακώσει το κοτόπουλο και να ξεχωρίζει το κρέας από τα κόκαλα. Σερβίρετέ το ζεστό με σπαγγέτι ή ρύζι.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΤΑΝΤΟΥΡΙ



Μερίδες: 4

Χρόνος προετοιμασίας: 40'

Χρόνος ψησίματος:

Χρόνος στη μαρινάτα: 24 ώρες

ΥΛΙΚΑ

- 1 μεγάλο κοτόπουλο, κομμένο σε κομμάτια
- 1/3 κούπας άσπρο ξίδι • αλάτι και μαύρο φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για τη μαρινάτα

- 1/2 κούπας γιαούρτι στραγγιστό
- 1/4 κούπας λάδι • 1/4 κούπας χυμό λεμονιού
- 4 σκελίδες σκόρδο, λιωμένο • 1/2 κουταλάκι πιπέρι καγέν • 2 κουταλάκια πάπρικα
- 1/2 κουταλάκι κούρκουμα • 1/2 κουταλάκι μοσχοκάρυδο • 1 κουταλάκι κύμινο
- 1 κουταλάκι τζίντζερ • 1 κουταλάκι κόλιαντρο • μερικές σταγόνες κόκκινο χρώμα ζαχαροπλαστικής (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Χαράξετε τα κομμάτια του κοτόπουλου μ' ένα κοφτερό μαχαίρι σε δύο τρία σημεία. Βάλτε τα κομμάτια σ' ένα βαθύ πυρέξ και περιχύστε το με το ξίδι. Αλείψτε τα με το ξίδι καλά, να πάει παντού. Αλατοπιπερώστε τα κομμάτια. Σ' ένα μπολ ανακατέψτε όλα μαζί τα υλικά της μαρινάτας. **Περιχύστε** με το μείγμα τα κομμάτια του κοτόπουλου κι αφήστε τα να σταθούν στο ψυγείο ως την επομένη. Βάλτε τα σε πλήλιο σκεύος, γκιουβέτσι ή σε γάστρα και ψήστε τα καλυμμένα στους 200 βαθμούς Κελσίου 40'. Αφού μαλακώσει το κοτόπουλο, δυναμώστε το φούρνο, αφαιρέστε το καπάκι κι αφήστε το να ροδοψηθεί 10'-15'. Στο διάστημα αυτό αλείφετε το κοτόπουλο με τη μαρινάτα 3-4 φορές, για να μην ξεραθεί. Σερβίρετέ το ζεστό επάνω σε βρασμένο αρωματικό ρύζι, τύπου basmati ή jasmine.

ΚΟΚΟΡΑΣ ΚΡΑΣΑΤΟΣ

Μερίδες: 4
Χρόνος προετοιμασίας:
45'

Χρόνος ψησίματος:
2 ώρες και 15'

ΥΛΙΚΑ

- 1 μεγάλο κόκορα
(2 1/2 κιλού)
- 1 1/2 κιλού κρεμμυδάκια για
στιφάδο τρυφερά
 - 1/2 κούπας λάδι
- 1 1/2 κούπας κρασί λευκό
- 1 φύλλο δάφνης τριμμένο
 - 4 σκελίδες σκόρδο
σε δοντάκια
- 1/2 κουταλάκι θυμάρι
- 1/2 κουταλάκι βότανα
Προβηγίας
- 1 κουταλιά πράσινο πιπέρι
σε κόκκους
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο
πιπέρι
- 1 κουταλιά αλεύρι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ζεματίστε τα κρεμμύδια και καθαρίστε τα. Μπορείτε να τα βάλετε στην κατ΄ψυξη και να τα χρησιμοποιήσετε, όταν τα χρειαστείτε. Αν τα κρεμμύδια δεν είναι τρυφερά, βράστε τα μέσα σε νερό 30' και στραγγίστε τα πριν τα χρησιμοποιήσετε. Βάλτε το λάδι σε κατσαρόλα επάνω σε μέτρια φωτιά, ρίξτε τα κρεμμύδια και το σκόρδο και σοτάρετέ τα ώσπου να μαραθούν. Πλύντε καλά, στραγγίστε και αλατοπιπερώστε τον κόκορα. **Βάλτε τον** σε κατσαρόλα φούρνου με καπάκι. Στραγγίστε με τρυπητή κουτάλα τα κρεμμύδια και αραδιάστε τα γύρω από τον κόκορα. Περιχύστε τον με το λίπος και το κρασί και πασπαλίστε τον με τα μυρωδικά. Σκεπάστε την κατσαρόλα με το καπάκι και ψήστε στους 180 βαθμούς Κελσίου 1 ώρα

και 30' ή ώσπου να μαλακώσει ο κόκορας και τα κρεμμύδια. Στραγγίστε το ζουμί σε μικρή κατσαρόλα. Πάρτε από την επιφάνεια 2-3 κουταλιές λίπος και βάλτε το σε μια άλλη κατσαρόλα επάνω στη φωτιά. Ρίξτε και σοτάρτε το αλεύρι 1'. Προσθέστε το υπόλοιπο ζουμί και ανακατέψτε το επάνω στη φωτιά, να δέσει ελαφρά. **Αδειάστε το** επάνω από τον κόκορα και συνεχίστε το ψήσιμο 30'-40' ακόμη, χωρίς να σκεπάσετε την κατσαρόλα, για να ξεροψηθεί και να κοκκινίσει η πέτσα του πουλιού. Στο διάστημα αυτό, αλείψτε τον μια δυο φορές με το ζουμί. Μεταφέρετε το φαγητό σε πιατέλα και στολίστε το με μαϊντανό και μια ντοματούλα τριαντάφυλλο. Στολίστε τα πόδια του πουλιού με λευκό χαρτί γλασέ, ψαλιδισμένο.

ΓΚΙΟΥΒΕΤΣΙ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ



Λαριδίτσες

- αλάτι και πιπέρι
- 300 γρ. κριθαράκι
- 1 1/2 κούπας ζεστό νερό
- 1 κούπα τριμμένη κίτρινη μαλακιά κεφαλογραβιέρα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Κόψτε το κολοκυθάκι σε φέτες και τηγανίστε τες ελαφρά. Αλατίστε τις μελιτζάνες κι αφήστε τες να σταθούν 1 ώρα σε τρυπητό. Ξεπλύντε, στύψτε τες και τηγανίστε τες ελαφρά. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα βάλτε τα 2/3 του λαδιού επάνω σε δυνατή φωτιά να ζεσταθεί και σοτάρετε τα κομμάτια του κοτόπουλου, να ροδίσουν ελαφρά. Προσθέστε το σκόρδο και τα κρεμμύδια κι ανακατέψτε τα επάνω στη φωτιά, να μαραθούν. **Ρίξτε μέσα** στην κατσαρόλα τις ντομάτες, τις πιπεριές, τις μελιτζάνες,

Μερίδες: 4

Χρόνος προετοιμασίας: 30'

Χρόνος μαγειρέματος: 1 ώρα και 30'

ΥΛΙΚΑ

- 1 κολοκυθάκι
- 2 μέτριες μελιτζάνες σε κομματάκια
- 3/4 κούπας λάδι
- 1 κιλό φιλέτα από κοτόπουλο (στήθος και μπούτι), χωρίς κόκαλο
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι σε φέτες
- 4 μεγάλες ώριμες ντομάτες χωρίς τη φλούδα και τους σπόρους σε κομματάκια
- 1 κόκκινη, 1 κίτρινη και 1 πράσινη πιπεριά σε

το κολοκύθι, αλάτι και πιπέρι. Σκεπάστε, χαμηλώστε τη φωτιά και σιγοβράστε ώπου να μισομαλακώσουν τα υλικά. Σ' ένα μικρό τηγάνι βάλτε το υπόλοιπο λάδι και σοτάρετε το κριθαράκι ανακατεύοντάς το μερικά λεπτά επάνω σε δυνατή φωτιά. Αδειάστε το κριθαράκι μέσα στην κατσαρόλα με το κοτόπουλο, προσθέστε το νερό, σκεπάστε κι αφήστε το να σιγοβράσει ώπου να μαλακώσει και να πει ολό το νερό. Αν θέλετε, αδειάστε το φαγητό σε πυρίμαχη πιατέλα, πασπαλίστε το με το τριμμένο τυρί και βάλτε το κάτω από το γκριλ 7'-8', ώπου να λιώσει και να ροδίσει ελαφρά το τυρί. Σερβίρετέ το αμέσως.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ CORDON BLEU



Μερίδες: 4
Χρόνος προετοιμασίας: 1 ώρα και 30΄
Χρόνος ψησίματος: 30΄

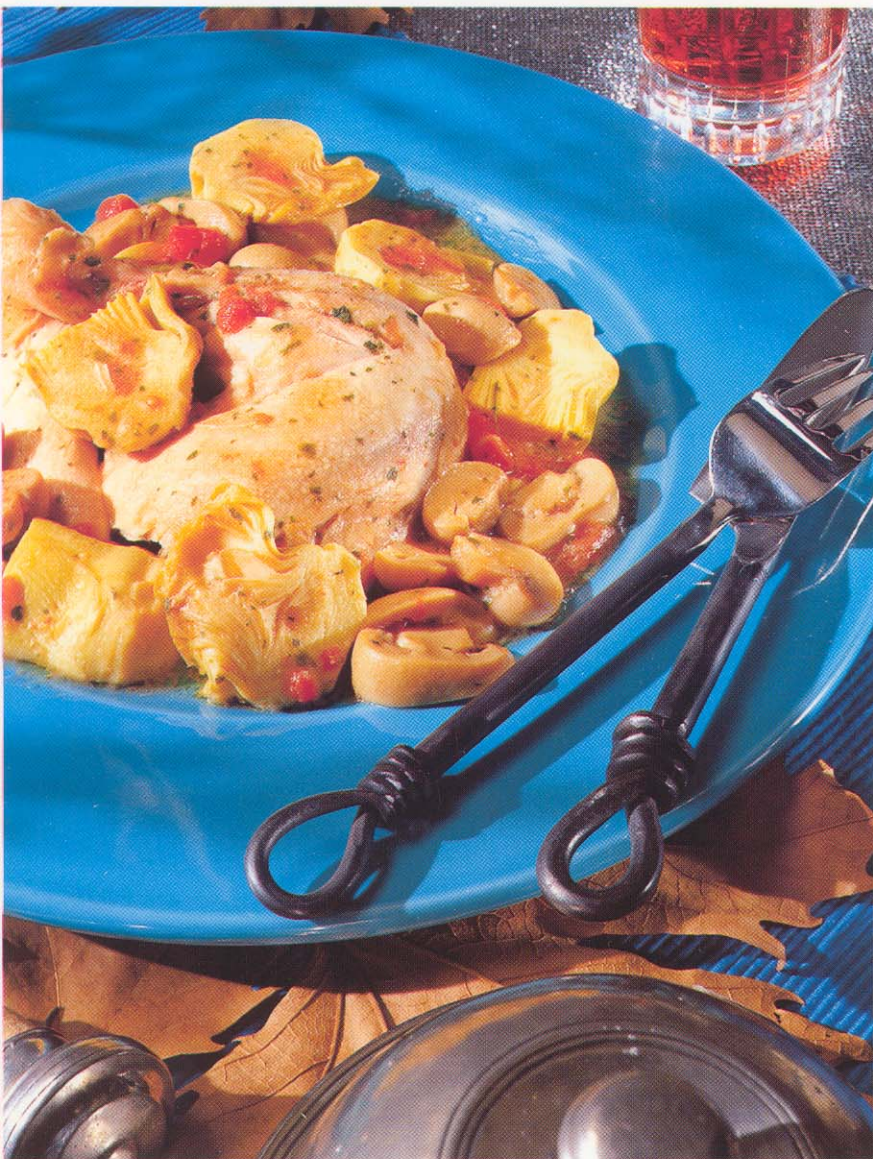
ΥΛΙΚΑ

- τα στήθη από 4 μεγάλα κοτόπουλα
- 1 κούπα μαλακιά γραβιέρα τριμμένη
- 1/2 κούπας ζαμπόν ψιλοκομμένο
- αλάτι, πιπέρι
- 4 κουταλιές μουστάρδα έτοιμη
- 2 αυγά
- 2 κουταλιές λάδι
- 1/2 κούπας αλεύρι
- 1/2 κουταλάκι αλάτι
- 2/3 κούπας φρυγανιά τριμμένη
- λάδι για το τηγάνισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Πείτε στον κρεοπώλη να χωρίσει τα στήθη από τα κοτόπουλα και να τα χτυπήσει ελαφρά, ώστε να πλατύνουν και να έχουν πάχος 3-5 χιλ. Σ' ένα μπολ ανακατέψτε το τυρί και το ζαμπόν. Πασπαλίστε τα στήθη με λίγο αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. **Αλείψτε** τα με τη μουστάρδα και βάλτε στο κέντρο 1/8 από το μείγμα του τυριού. Διπλώστε επάνω τις δυο πλευρές και τυλίξτε σε ρολό, πατώντας τις άκρες για να κολλήσουν. Στερεώστε τες με οδοντογλυφίδες, εάν χρειάζεται. Βάλτε τα ρολά στο ψυγείο, να σφίξουν λίγο. Σ' ένα μπολ χτυπήστε ελαφρά τα αυγά με το λάδι. Ανακατέψτε το αλεύρι με το αλάτι. Τυλίξτε τα ρολά

στο αλεύρι, βουτήξτε τα στο αυγό και κατόπιν τυλίξτε τα στη φρυγανιά. Καλύψτε τα και βάλτε τα στο ψυγείο, να σφίξει το πανάρισμα. Στο στάδιο αυτό, μπορείτε να τα φυλάξετε στην κατάψυξη. Ανάψτε το φούρνο στους 190 βαθμούς Κελσίου. Βάλτε σ' ένα τηγάνι μπόλικο λάδι και, όταν κάψει, τηγανίστε τα ρολά, να ροδοκοκκινίσουν απ' όλες τις πλευρές. Βγάλτε τις οδοντογλυφίδες και μεταφέρετε τα ρολά σε ταψί ή πυρέξ. **Ψήστε τα 15΄-20΄** και σερβίρετέ τα αμέσως, συνοδεύοντάς τα με σοταρισμένα λαχανικά ή σπανάκι γκρατιναρισμένο. Γαρνίρετέ τα με κόκκινη και κίτρινη πιπεριά και φρέσκα σύκα σε φέτες.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΠΑΡΙΖΙΕΝ



Μερίδες: 4
Χρόνος
προετοιμασίας: 30'
Χρόνος
μαγειρέματος: 45'

ΥΛΙΚΑ

- 1 κοτόπουλο
σε μερίδες
- 2 κουταλιές λάδι
- 2 σκελίδες σκόρδο
σε φετάκια
- 1 1/2 κούπας σάλτσα
βελουτέ
- 1/3 κούπας ντοματάκια
σε κομματάκια
- 1 κούπα μανιτάρια
σε φετάκια
- 2 κουταλιές μαϊντανό
ψιλοκομμένο
- αλάτι και
φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 κονσέρβα 400 γρ.
καρδιές αγκινάρας
- 2 κουταλιές βούτυρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σοτάρετε το σκόρδο στο λάδι, αφαιρέστε το με τρυπητή κουτάλα και πετάξτε το. Βάλτε μέσα στην κατσαρόλα με το αρωματισμένο λάδι τα κομματάκια του κοτόπουλου και σοτάρετέ τα απ' όλες τις πλευρές. **Αφαιρέστε τα** και μέσα στο ίδιο λάδι ρίξτε και σοτάρετε τα μανιτάρια. Όταν μαραθούν καλά, ξαναβάλτε μέσα το κοτόπουλο, προσθέστε τη σάλτσα και τα ντομα-

τάκια, αλάτι και πιπέρι, σκεπάστε και σιγοβράστε ώσπου να μαλακώσει το κοτόπουλο και να μείνει με λίγη πηχτή σάλτσα, 45' περίπου. **Στραγγίστε** τις αγκιναρούλες, ξεπλύντε τες και κόψτε τες στη μέση. Βάλτε τες σε μικρή κατσαρόλα μαζί με το βούτυρο κι ανακατέψτε τες μερικά λεπτά επάνω σε μέτρια φωτιά, να γλασαριστούν. Σερβίρετε το κοτόπουλο συνοδεύοντάς το με τις αγκινάρες.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΙΛΑΝΕΖΑ



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Βγάλτε την πέτσα από τα κομμάτια του κοτόπουλου και βάλτε τα σε μια κατσαρόλα. Προσθέστε το νερό και τα υπόλοιπα υλικά εκτός από το ρύζι. Σκεπάστε την κατσαρόλα και σιγοβράστε ώσπου να μαλακώσει καλά το κοτόπουλο. Βγάλτε με τρυπητή κουτάλα τα κομμάτια του κοτόπουλου από την κατσαρόλα. Χωρίστε τα μισά κομμάτια του κοτόπουλου και φυλάξτε τα σκεπασμένα στο θερμοθάλαμο. Αφαιρέστε τα κόκαλα από τα υπόλοιπα κομμάτια και ψιλοκόψτε τα. Πετάστε το ζουμί από λεπτή σήτα και μετρήστε το. Πρέπει να είναι 5 κούπες, αλλιώς συ-

Μερίδες: 4

Χρόνος προετοιμασίας: 1 ώρα

Χρόνος μαγειρέματος: 1 ώρα και 30'

ΥΛΙΚΑ

- τα στήθη και τα ποδαράκια από δύο κοτόπουλα
- 5 1/2 κούπες νερό
- 1/4 κούπας βούτυρο ή μαργαρίνη
- 20 κόκκους πιπέρι
- 2 κουταλάκια αλάτι
- 1 1/2 κούπας ρύζι για πιλάφι

Για τη σάλτσα

- 2 κουταλιές βούτυρο ή μαργαρίνη
- 2 κουταλιές αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 2 κούπες ζωμό από κοτόπουλο (χλιαρό)
- λίγο αλάτι και άσπρο πιπέρι
- 2 κουταλιές χυμό λεμονιού

Για το γαρνίρισμα

- κρίκους κόκκινης και κίτρινης πιπεριάς
- κλωναράκια μαϊντανό
- φέτες λεμονιού

μπληρώστε το με νερό. Ετοιμάστε το πιλάφι, χρησιμοποιώντας 3 κούπες από το ζωμό κι ανακατέψτε το με τα ψιλοκομμένα κομμάτια του κοτόπουλου. Τοποθετήστε το μείγμα σε μια φόρμα για κέικ ή σε τέσσερα ατομικά φορμάκια, σκεπάστε και διατηρήστε το ζεστό. Σε μια μικρή κατσαρόλα λιώστε το βούτυρο, προσθέστε το αλεύρι και σοτάρετέ το ανακατεύοντας 2'-3'. Ρίξτε μεμιάς τον υπόλοιπο ζωμό ανακατεύοντας ζωηρά. Εάν σβολιάσει το αλεύρι, περάστε τη σάλτσα από λεπτή σήτα. Ανακατέψτε τη σάλτσα σε χαμηλή φωτιά, ώσπου να πήξει. Κατεβάστε την από τη φωτιά κι αφήστε τη να κρυώσει λίγο. Ρίξτε κι ανακατέψτε το χυμό λεμονιού, άσπρο πιπέρι και λίγο αλάτι, αν χρειάζεται. Για να σερβίρετε το φαγητό, αναποδογυρίστε τη φόρμα με το ρύζι σε μια μεγάλη πιατέλα, τοποθετήστε τριγύρω τα κομμάτια του κοτόπουλου. Περιχύστε το ρύζι και το κοτόπουλο με τη σάλτσα και στολίστε με τους κρίκους πιπεριάς, τις φέτες λεμονιού και το μαϊντανό. Σερβίρετε το φαγητό ζεστό.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΤΣΑΤΝΕΪ

Μερίδες: 4

Χρόνος

προετοιμασίας: 35'

Χρόνος

μαγειρέματος: 1

ώρα

ΥΛΙΚΑ

- 1 μεγάλο κοτόπουλο σε μερίδες

Για το τσάννεϊ

- 1/2 κιλό ξινόμηλα σε φετάκια • 1/2 κιλό κόκκινη πιπεριά Φλώρινας σε λωριδίτσες • 3/4 κούπας μαύρη ζάχαρη
- 1 κούπα μηλόξιδο ή λευκό ξίδι • 1 κούπα λευκό κρασί • 1 μεγάλο κρεμμύδι σε κομματάκια
- 1/2 κούπας σταφίδες μαύρες
- 2 κουταλιές τριμμένο φρέσκο τζίντζερ • 1 κουταλάκι θρυμματισμένη ξερή καυτερή πιπεριά
- 2 κουταλάκια σπόρους μουστάρδας
- 3 σκελίδες σκόρδο σε δοντάκια • 1/4 κουταλάκι γαρίφαλο
- αλάτι, πιπέρι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ετοιμάστε το τσάννεϊ: Ανακατέψτε όλα τα υλικά μαζί σε μια μεγάλη κατσαρόλα. Βράστε τα ακάλυπτα 30'-35' ή ώσπου να πήξει το μείγμα, ανακατεύοντας συχνά. Αφήστε το να круώσει, βάλτε το σε καθαρά αποστειρωμένα βάζα και φυλάξτε το στο ψυγείο. Διατηρείται 2 εβδομάδες. Βάλτε σε μια

κατσαρόλα το βούτυρο και σοτάρете τα κομμάτια του κοτόπουλου επάνω σε δυνατή φωτιά, ώσπου να ροδίσουν ελαφρά απ' όλες τις πλευρές. Προσθέστε 1 1/2 κούπας τσάννεϊ και 1/2 κούπας νερό. Σκεπάστε και σιγοβράστε ώσπου να μαλακώσει το κοτόπουλο, 30' περίπου. Σερβίρετέ το με ρύζι μπασμάτι.