

Κοτόπουλο στη γάστρα με μελιτζάνες και μπαχαρικά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Συνταγή ΝΤΙΝΑ ΝΙΚΟΛΑΟΥ
Φωτογραφίες ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Μούρλια το κυριακάτικο φαγητό που ετοιμάζει η Ντίνα Νικολάου. Κι αν σας βρίσκεται φρέσκος βασιλικός, κόψτε λίγο για το σερβίρισμα.

Υλικά

1 φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο

4-5 μελιτζάνες τσακώνικες, σε μεγάλους κύβους

1 μεγάλο κοτόπουλο, κατά προτίμηση ελευθέρας βοσκής, σε μερίδες, ελαφρώς αλευρωμένες σε 4- 5 κουτ. σούπας αλεύρι

1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι, σε ψιλά καρέ

2 σκελίδες σκόρδου, λιωμένες (ή όσο σκόρδο θέλουμε)

1 φλιτζ. τσαγιού φυλλαράκια μαϊντανού, ψιλοκομμένα

Για τη σάλτσα

1 φλιτζ. τσαγιού λευκό, γλυκό κρασί

4 μεγάλες ώριμες ντομάτες, ξεφλουδισμένες, τριμμένες

1 κουτ. γλυκού μείγμα μπαχαρικών «ρας ελ χανούτ»* ή 1 κουτ. γλυκού από τα εξής ανάμεικτα τριμμένα μπαχαρικά: κόλιανδρος, μπαχάρι, κανέλα και κύμινο (αν σας αρέσει)

αλάτι και πιπέρι

Μερίδες 6

Προετοιμασία 40΄ Αναμονή 30΄ Ψήσιμο 1 ώρα & 10΄ περίπου

Διαδικασία Βάζουμε τις μελιτζάνες σε ένα σουρωτήρι και τις αλατίζουμε. Τις αφήνουμε για περίπου 30 λεπτά, ώστε να ιδρώσουν και να ξεπικρίσουν. Έτσι δεν θα τραβήξουν και πολύ λάδι στο τηγάνισμα. Μετά το ημίωρο, τις ξεπλένουμε καλά και τις σκουπίζουμε, στύβοντάς τες ελαφρώς, με χαρτί κουζίνας.

Σε μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι ή σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το μισό λάδι και σοτάρουμε τα κομμάτια μελιτζάνας σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, για 5 - 6 λεπτά, ώσπου να ροδίσουν ελαφρώς. Τα βγάζουμε από το τηγάνι με τρυπητή κουτάλα και τα αφήνουμε να στραγγίξουν σε απορροφητικό χαρτί.

Ρίχνουμε στο τηγάνι το υπόλοιπο λάδι και μόλις ζεσταθεί προσθέτουμε το κοτόπουλο. Το σοτάρουμε για 5 λεπτά και από τις 2 μεριές ώσπου να ροδίσει και το μεταφέρουμε σε μια γάστρα. Αν δεν έχουμε, χρησιμοποιούμε ένα κανονικό ταψί που θα σκεπάσουμε καλά με αλουμινόχαρτο πριν βάλουμε το φαγητό να ψηθεί. Στο λάδι που έμεινε στο τηγάνι σοτάρουμε το κρεμμύδι με το σκόρδο ώσπου να μαραθούν και τα βάζουμε και αυτά στη γάστρα (όσο γίνεται χωρίς τα λάδια). Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200° C.

Σάλτσα+ψήσιμο: Σκουπίζουμε καλά το σκεύος από το λάδι που έμεινε, ρίχνουμε το κρασί και το βράζουμε για 2 - 3 λεπτά σε δυνατή φωτιά, για να εξατμιστεί το αλκοόλ. Προσθέτουμε τις τριμμένες ντομάτες, το μείγμα μπαχαρικών και αλατοπίπερο και μαγειρεύουμε για 2 λεπτά. Περιχύνουμε το κοτόπουλο με τη σάλτσα, προσθέτουμε 1 φλιτζ. τσαγιού νερό και σκεπάζουμε καλά τη γάστρα (ή το ταψί με αλουμινόχαρτο). Φουρνίζουμε για 45 λεπτά. Βγάζουμε το σκεύος από το φούρνο, προσθέτουμε τους κύβους μελιτζάνας και τον μαϊντανό, σκεπάζουμε πάλι και ψήνουμε για άλλα 15 - 20 λεπτά. Σβήνουμε το φούρνο και αφήνουμε το φαγητό να κρυώσει εκεί, προτού σερβίρουμε. Αν έχουμε και θέλουμε, ψιλοκόβουμε λίγο φρέσκο βασιλικό για το σερβίρισμα.

Συμβουλή Το μείγμα μπαχαρικών «Ras-el-hanout» θεωρείται ένα από τα πιο φίνα μείγματα της κουζίνας της βόρειας Αφρικής. Είναι μπαχαρικά και αποξηραμένα λουλούδια, τα οποία δίνουν ένα ιδιαιτέρως εκλεπτυσμένο αποτέλεσμα. Θα το βρούμε έτοιμο, χύμα, σε καλά μπαχαράδικα και συσκευασμένο, σε ορισμένα μπακάλικα και ντελικάτέσεν.

Πηγή: gastronomos.gr