

31 Δεκεμβρίου 2019

Φραγκόκοτες γεμιστές με ξερά και φρέσκα μανιτάρια, σύγκλινο και ρίγανη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Συνταγή NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ
Φωτογραφίες ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Υλικά

- 3 μέτριες φραγκόκοτες (περίπου 1.200 γρ. η κάθε μία), ολόκληρες

Για τη γέμιση

- 40 γρ. αποξηραμένα μανιτάρια πορτσίνι (συσκευασμένα αλλά και χύμα σε καλά παντοπωλεία και ντελικάτέσεν. Επίσης, σε ορισμένα μεγάλα σούπερ μάρκετ)
- 1/2 φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 4 μέτρια ξερά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- 180 γρ. μανιάτικο σύγκλινο ή άκοπο μπέικον, σε μικρά κυβάκια προαιρετικά
- τα συκωτάκια των πουλερικών, χοντροκομμένα (μερικά πουλερικά πωλούνται με τα εντόσθια, ενώ άλλα τα βρίσκουμε καθαρισμένα), προαιρετικά
- 800 γρ. άσπρα μανιτάρια, σε λεπτές φέτες
- 1 φλιτζ. τσαγιού κονιάκ ή λευκό ξηρό κρασί
- 1/2 φλιτζ. τσαγιού πλιγούρι (ή 1 φλιτζ. τσαγιού ψίχουλα ψωμιού, ψημένα στο γκριλ για 3 - 5 λεπτά, σε ταψάκι χωρίς λάδι, ίσα να φρυγανιστούν)
- 2/3 φλιτζ. τσαγιού κάστανα, βρασμένα περίπου για 30 λεπτά σε νερό με αλάτι, καθαρισμένα και ψιλοκομμένα (κυκλοφορούν και έτοιμα βρασμένα κάστανα σε κενό αέρος, σε μεγάλα σούπερ μάρκετ) ή 1 φλιτζ. τσαγιού κουκουνάρια, ψημένα στο γκριλ, σε ταψάκι χωρίς λάδι, για 3 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν τα φύλλα και τα τρυφερά κοτσάνια από 1 ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένα
- 2 κουτ. σούπας ξερό θρούμπι ή μαντζουράνα (ή μείγμα αυτών), τριμμένα
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για τη μαρινάδα

- 1/2 φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 1/2 φλιτζ. τσαγιού χυμός πορτοκαλιού
- 1/4 φλιτζ. τσαγιού χυμός λεμονιού
- 1/4 φλιτζ. τσαγιού κονιάκ
- 2 σκελίδες σκόρδου, ψιλοκομμένες
- 1 κουτ. γλυκού αλάτι
- 1 κουτ. γλυκού φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 2 κουτ. σούπας ξερό θρούμπι ή μαντζουράνα (ή μείγμα αυτών), τριμμένα

Προετοιμασία 1 ώρα περίπου Αναμονή 1 βράδυΨήσιμο 1 ώρα περίπου

Διαδικασία

Μαρινάρισμα: Από την προηγούμενη, χτυπάμε στο μούλτι το ελαιόλαδο, τους χυμούς πορτοκαλιού και λεμονιού, το κονιάκ, το σκόρδο, το αλάτι και το πιπέρι, μέχρι να γίνουν λεία σάλτσα. Τη μεταφέρουμε σε μπολ, προσθέτουμε τη μαντζουράνα (ή το θρούμπι) και ανακατεύουμε. Αφήνουμε κατά μέρος.

Πλένουμε καλά τις φραγκόκοτες και αφαιρούμε συμπαγή κομμάτια λίπους, αν υπάρχουν. Ελέγχουμε το δέρμα τους και, αν έχουν μείνει υπολείμματα από φτερά, τα αφαιρούμε με ένα τσιμπιδάκι. Αν έχουν «τριχούλες», τις καψαλίζουμε με προσοχή ως εξής: τυλίγουμε ένα κομμάτι βαμβάκι γύρω από ένα πιρούνι, το βρέχουμε με οινόπνευμα, το ανάβουμε και καψαλίζουμε τις τριχούλες των πουλερικών μέσα στο νεροχύτη.

Τις βάζουμε στριμωχτά σε ένα ταψί όπου ίσα να τις χωράει, κατά προτίμηση ανοξείδωτο ή πυρίμαχο, τις περιχύνουμε με τη μαρινάδα, τις γυρίζουμε μια - δυο φορές να βραχούν καλά με το υγρό και τυλίγουμε το σκεύος με μεμβράνη. Αφήνουμε τις φραγκόκοτες στο ψυγείο να μαριναριστούν για όλο το βράδυ. Τις βγάζουμε από το ψυγείο 1 ώρα πριν τις γεμίσουμε και τις ψήσουμε.

Γέμιση

Αν θέλουμε, την ετοιμάζουμε από την προηγούμενη ημέρα. Μουσκεύουμε τα αποξηραμένα πορτσίνι για 30 λεπτά σε ένα μπολ με 300 ml ζεστό νερό. Τα βγάζουμε προσεκτικά ένα-ένα, με τις άκρες των δαχτύλων (για να μην πάρουμε μαζί και τυχόν πετραδάκια), τα στύβουμε ελαφρώς και τα ψιλοκόβουμε με κοφτερό μαχαίρι (ή με ψαλίδι). Σουρώνουμε το νερό σε λεπτό σουρωτήρι και το φυλάμε κατά μέρος.

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα κρεμμύδια με λίγο αλάτι, για 10 λεπτά, σε χαμηλή φωτιά, μέχρι να μαλακώσουν αλλά να μη ροδίσουν.

Δυναμώνουμε τη φωτιά, ρίχνουμε στο σκεύος τα κομματάκια από το σύγκλινο ή το μπέικον και τα συκωτάκια (αν τα χρησιμοποιήσουμε) και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για 3 λεπτά. Ρίχνουμε τα φετάκια από τα μανιτάρια και τα πορτσίνι και σοτάρουμε για άλλα 2 λεπτά. Ρίχνουμε το κονιάκ (ή το κρασί) και το νερό των πορτσίνι και μαγειρεύουμε για περίπου 15 λεπτά, σε μέτρια προς δυνατή φωτιά,

μέχρι τα υγρά που θα βγάλουν ταμανιτάρια και γενικά τα υγρά της κατσαρόλας να εξατμιστούν.

Αν χρησιμοποιήσουμε το πλιγούρι, το ρίχνουμε τώρα (όχι τα ψίχουλα ψωμιού όμως!), τα κάστανα ή τα κουκουνάρια, το θρούμπι (ή τημαντζουράνα), το μαϊντανό, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε μία φορά. Αποσύρουμε το σκεύος από τη φωτιά και αφήνουμε το μείγμα της γέμισης να κρυώσει (αν χρησιμοποιήσουμε τα ψίχουλα, τα ρίχνουμε στο κρύο μείγμα).

Ψήσιμο

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180° C. Βγάζουμε τις φραγκόκοτες από το ψυγείο περίπου 1 ώρα πριν τις ψήσουμε. Τις στραγγίζουμε, σουρώνουμε τημαρινάδα και τη διατηρούμε κατά μέρος. Μοιράζουμε το μείγμα της γέμισης στις κοιλιές των πουλιών και ράβουμε το άνοιγμα με σακοράφα και σπάγκο ή σταυρώνουμε τα πόδια τους, κλείνοντας το άνοιγμα και δένοντας καλά με σπάγκο για να παραμείνουν κλειστά.

Βάζουμε τις φραγκόκοτες σε ένα ταψί στριμωχτά τη μία δίπλα στην άλλη και τις περιχύνουμε με τημαρινάδα. Βάζουμε το ταψί στο μεσαίο ράφι του φούρνου και τις ψήνουμε περίπου για 1 ώρα ή μέχρι να γίνουν, αλείφοντάς τις με τα υγρά του ταψιού κάθε 12 - 15 λεπτά. Βγάζουμε το ταψί από το φούρνο και προτού τις σερβίρουμε, τις αφήνουμε να «ξεκουραστούν» για λίγη ώρα.

Συνοδεύουμε με: Η φραγκόκοτα είναι ένα εύκολο τόσο στους ερυθρούς όσο και στους λευκούς οινικούς συνδυασμούς πουλερικό. Ωστόσο, για τη συγκεκριμένη συνταγή ας διαλέξουμε ένα ερυθρό Pinot Noir, ελαφρύ και μέτρια αρωματικό με καλή οξύτητα, που θα ισορροπήσει τη λιπαρότητα και θα αναδείξει τη γήινη γεύση τωνμανιταριών. Καθόλου άσχημη επιλογή και ένα στιβαρό ροζέ από Ξινόμαυρο.

Πηγή: gastronomos.gr