

5 Σεπτεμβρίου 2016

Κοτόπουλο κατσαρόλας με χορταρικά

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Photo credit: G. Drakopoulos

Συστατικά

- 10 μπούτια κοτόπουλου μόνο το κάτω μέρος
- 1 κονσέρβα ντομάτα κονκασέ

- 1 κ.σ. πελτές ντομάτας
- 1 μεγάλο κρεμμύδι σε φέτες
- 2 σκ. σκόρδο ψιλοκομμένο
- 2 κούπες ζωμό κοτόπουλο ή 2 ποτήρια νερό και 1 κύβο ζωμό κοτόπουλου
- 1/4 κούπας κόκκινο κρασί
- 4 αντζούγιες ψιλοκομμένες
- 2 κ.σ αλεύρι
- 2 κσ. θυμάρι ξερό
- 1 φύλλο δάφνης
- λίγο μπούκοβο (1/2 κ.γ.)
- 1,5 κιλό αντίδια ή άλλα χορταρικά
- αλάτι πιπέρι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο και λίγο ακόμα για σοτάρισμα

Clock dfcc0e208d138d9bd767c6f1f85dfe28624afa0652c24ad00a1a457ca3ec6e0d

Image not found or type unknown

2 ώρες

Χρόνος Εκτέλεσης

Shares 5606bf075942176c08f602bcfddfb1eae4f9ffc25749ab7454da85f803864740

Image not found or type unknown

Οικογενειακή

Μερίδα/ες

Difficulty ff7c9d703c99daf2ec2af59a591ebe31b6bd74796afe6167236e1316b56ed4a6

Image not found or type unknown

1

Βαθμός Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα μπολ βάζουμε τα μπούτια, τα αλατοπιπερώνουμε προσθέτουμε το λάδι και ανακατεύουμε καλά.
- Βάζουμε μια κατσαρόλα με βαρύ πάτο στη φωτιά και περιμένουμε μέχρι να κάψει σε δυνατή φωτιά.
- Ρίχνουμε τα μπούτια σε μια δόση αν η κατσαρόλα μας είναι αρκετά μεγάλη ή σε 2 δόσεις αν είναι πιο μικρή και τα σοτάρουμε καλά από όλες τις μεριές ώστε να πάρουν καλό χρώμα.

- Αφαιρούμε και τα κρατάμε σε ένα μπολ.
- Στην ίδια κατσαρόλα ρίχνουμε το κρεμμύδι και τον πελτέ και τα σοτάρουμε καλά ανακατεύοντας με μια κουτάλα.
- Προσθέτουμε και τις αντζούγιες και μαγειρεύουμε για 1 λεπτό.
- Προσθέτουμε το αλεύρι. Συνεχίζουμε το ανακάτεμα μέχρι να ψηθεί το αλεύρι και στη συνέχεια σβήνουμε με το κρασί (περιμένουμε μέχρι να εξατμιστεί) και μετά ρίχνουμε την κονσέρβα ντομάτας, το ζωμό κοτόπουλου (ή το νερό και τον κύβο).
- Προσθέτουμε τα αρωματικά.
- Βάζουμε τα κοτόπουλα μέσα, χαμηλώνουμε στο μέτριο προς χαμηλό τη φωτιά, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και βράζουμε για 20 λεπτά.
- Σε μια κατσαρόλα με αλατισμένο νερό που βράζει ζεματίζουμε τα χόρτα αν είναι πικρά.
- Τα στραγγίζουμε και τα αφήνουμε στην άκρη.
- Μόλις ετοιμαστεί το φαγητό σβήνουμε τη φωτιά και προσθέτουμε τα χόρτα. Ανακατεύουμε με μια κουτάλα και σερβίρουμε.

Πηγή: akispetretzikis.com