

14 Ιανουαρίου 2017

Σπιτικός γύρος κοτόπουλο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Προετοιμασία: 15 λεπτά Μαγείρεμα: 20-30 λεπτά

Υλικά

- Κοτόπουλο φιλέτο 1 κιλό (500 γρ μπούτι και 500 γρ στήθος)
- Κρεμμύδι ξερό 1 κομμένο σε ροδέλες
- Ελαιόλαδο 4 κουταλιές σούπας
- Μουστάρδα dijon 2 κουταλιές του γλυκού
- Γλυκιά πάπρικα 2 κουταλιές του γλυκού
- Ρίγανη 2 κουταλιές του γλυκού
- Χυμό λεμονιού από 1 λεμόνι
- Αλάτι -πιπέρι

Οδηγίες

Πλένουμε πολύ καλά το κοτόπουλο. Το κόβουμε πρώτα σε λωρίδες και στην συνέχεια σε πολύ λεπτά κομμάτια. Το αφήνουμε σε ένα σουρωτήρι. Σε ένα μεγάλο γυάλινο μπολ βάζουμε το κοτόπουλο, το κρεμμύδι σε ροδέλες κι όλα τα υπόλοιπα υλικά μας. Σκεπάζουμε με διάφανη μεμβράνη και το αφήνουμε στο ψυγείο για 2 ώρες. Σε ένα ταψί μεγάλο στρώνουμε λαδόκολλα και ψήνουμε το κοτόπουλο στον φούρνο στους 180 βαθμούς για 15 λεπτά. Στην συνέχεια το βάζουμε στο γκριλ μέχρι να ροδίσει καλά και να πιάσει μια ωραία κρούστα. Σερβίρεται ζεστό με γαρνιτούρα της επιλογής μας.

Πηγή: chefoulis.gr