

30 Σεπτεμβρίου 2019

## Πικάντικο κοτόπουλο με σαλάτα παντζάρι (Harissa)

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



**Συστατικά**

## **Για το κοτόπουλο**

6 κόκκινες πιπεριές τσίλι  
1 κ.σ. κύμινο  
1 κ.σ. κόλιανδρο σε σπόρους  
χυμό και ξύσμα από 1 λεμόνι  
50 γρ. ελαιόλαδο  
2 σκ. σκόρδο  
1 κ.σ. πάπρικα γλυκιά  
1 κύβο κότας  
4 φιλέτα στήθος κοτόπουλο

## **Για τη σαλάτα**

600 γρ. παντζάρια κατεψυγμένα  
3 κ.σ. ελαιόλαδο  
1 κ.σ. ροζ πιπέρι  
1 κ.σ. κόλιανδρο  
αλάτι  
πιπέρι  
1 κ.σ. θυμάρι  
50 γρ. καρύδια  
100 γρ. γκοργκοντζόλα  
1 κ.σ. μαϊντανό  
100 γρ. ρόκα

## **Για το σερβίρισμα**

200 γρ. γιαούρτι  
φύλλα ρόκας  
1 κ.σ. θυμάρι  
φέτες από 1 λεμόνι

## **Μέθοδος Εκτέλεσης**

Για το κοτόπουλο

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180ο C στον αέρα.

Σε ένα μικρό μπλέντερ προσθέτουμε τις πιπεριές τσίλι ψιλοκομμένες, το κύμινο, τον κόλιανδρο, το ξύσμα και τον χυμό από ένα λεμόνι, το ελαιόλαδο, τα σκόρδα και την πάπρικα. Τα χτυπάμε μαζί πολύ καλά.

Προσθέτουμε τον κύβο κότας και χτυπάμε καλά μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα και να δέσει η σάλτσα.

Μεταφέρουμε τη σάλτσα σε ένα μπολ. Μέσα στο μπολ προσθέτουμε τα φιλέτα κοτόπουλο και τα μαρινάρουμε.

Μπορούμε να τα αφήσουμε στο ψυγείο έως 12 ώρες.

Μεταφέρουμε το κοτόπουλο σε ένα ταψί με σχάρα και ψήνουμε για 20-25 λεπτά.

Για τη σαλάτα

Σε μία κατσαρόλα με νερό που βράζει προσθέτουμε τα παντζάρια.

Βάζουμε ένα τηγάνι στην φωτιά να κάψει και προσθέτουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο, το ροζ πιπέρι και τον κόλιανδρο.

Μεταφέρουμε τα παντζάρια από την κατσαρόλα στο τηγάνι και σοτάρουμε όλα τα υλικά μαζί.

Προσθέτουμε αλάτι , πιπέρι και το θυμάρι.

Αφαιρούμε τα παντζάρια από τη φωτιά, τα μεταφέρουμε σε ένα πιάτο και σερβίρουμε βάζοντας τα καρύδια, τη γκοργκοντζόλα σε κομμάτια, ψιλοκομμένο μαϊντανό, τα φύλλα ρόκας και πασπαλίζουμε με 1 κ.σ. ελαιόλαδο.

Αφαιρούμε το κοτόπουλο από τον φούρνο και σερβίρουμε συνοδεύοντας με το γιαούρτι, τα φύλλα ρόκας, θυμάρι και φέτες λεμονιού.

Πηγή: [akispetretzikis.com](http://akispetretzikis.com)