

16 Μαΐου 2020

Κοτόπουλο με σαλάτα παντζανέλα

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



Συστατικά

Για τη μαρινάδα

1 σκ. σκόρδο

1 κ.γ. πάπρικα καπνιστή

1 κ.σ. κύμινο

1 κ.γ. πιπέρι καγιέν

½ κ.γ. κόλιανδρο σε σπόρους

1 κύβο κότας

70 γρ. λευκό ξίδι

300 γρ. χυμό πορτοκάλι

80 γρ. μέλι

πιπέρι

αλάτι

Για το κοτόπουλο

1 κοτόπουλο

2 φύλλα δάφνης

1 στικ κανέλας

2 αστεροειδείς γλυκάνισους

1 πορτοκάλι

Για την παντζανέλα

1 πιπεριά κίτρινη

1 πιπεριά πράσινη

3 ντομάτες

½ κρεμμύδι

1 αγγούρι

50 γρ. ελιές

100 γρ. φέτα

5 κ.σ. ελαιόλαδο

αλάτι

πιπέρι

4 φέτες ψωμί

Για το σερβίρισμα

1 κ.σ. θυμάρι

1 κ.σ. βασιλικό

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τη μαρινάδα

Ψιλοκόβουμε το σκόρδο και το βάζουμε σε ένα γουδί. Προσθέτουμε την πάπρικα, το κύμινο, το πιπέρι καγιέν, τον κόλιανδρο και τα χτυπάμε μέχρι να λιώσουν.

Στη συνέχεια, βάζουμε τον κύβο, το ξίδι, τον χυμό, το μέλι, πιπέρι, αλάτι και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.

Για το κοτόπουλο

Κόβουμε με ένα μαχαίρι τη σπονδυλική στήλη από το κοτόπουλο και την πετάμε. Ανοίγουμε το κοτόπουλο σαν πεταλούδα και το βάζουμε σε ένα ταψί.

Απλώνουμε τη μαρινάδα στο κοτόπουλο και προσθέτουμε κάτω από το κοτόπουλο τα φύλλα δάφνης, την κανέλα, τους γλυκάνισους και το πορτοκάλι κομμένο στα τέσσερα.

Βάζουμε το κοτόπουλο στο ψυγείο για 6-12 ώρες.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180ο C στον αέρα.

Αφαιρούμε το ταψί από το ψυγείο και καλύπτουμε με λαδόκολλα και αλουμινόχαρτο.

Ψήνουμε για 1 ώρα σκεπασμένο. Στη συνέχεια ξεσκεπάζουμε και ψήνουμε για

επιπλέον 30 λεπτά.

Για την παντζανέλα

Τοποθετούμε ένα τηγάνι στη φωτιά.

Κόβουμε τις πιπεριές σε μεγάλα κομμάτια και τις βάζουμε σε ένα μπολ.

Κόβουμε τις ντομάτες σε ακανόνιστα κομμάτια, το κρεμμύδι σε λεπτές φέτες, τα αγγούρια σε λεπτά μισοφέγγαρα και τα βάζουμε στο μπολ.

Προσθέτουμε τις ελιές, τη φέτα σπασμένη σε κομμάτια, το ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι.

Κόβουμε το ψωμί σε κομμάτια και το βάζουμε στο καυτό τηγάνι με 2 κ.σ. ελαιόλαδο και αφήνουμε να φρυγανιστεί και από τις δύο πλευρές.

Αφαιρούμε και βάζουμε στο μπολ με τη σαλάτα.

Τοποθετούμε το ίδιο τηγάνι στη φωτιά.

Κόβουμε το κοτόπουλο σε μερίδες και βάζουμε το ζουμί από το ταψί στο τηγάνι.

Αφήνουμε να βράσει μέχρι να δέσει η σάλτσα και περιχύνουμε πάνω από το ψωμί.

Τοποθετούμε το κοτόπουλο από πάνω, προσθέτουμε θυμάρι, βασιλικό και σερβίρουμε.

Πηγή: akispetretzikis.com