

5 Ιουλίου 2020

Πεντανόστιμο κοτόπουλο «πεταλούδα» -Στο φούρνο, σαν ψητό στα κάρβουνα

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



Μπορεί να μην είναι εύκολο να κάνουμε μπάρμπεκιου στο σπίτι, όμως αυτή η συνταγή θα γίνει το καλύτερο πιάτο για κυριακάτικες μαζώξεις στο σπίτι.



Συνταγή για κοτόπουλο πεταλούδα ψητό στο φούρνο σαν στα κάρβουνα / Φωτογραφία: Shutterstock

Το μυστικό είναι να ανοίξετε το κοτόπουλο «πεταλούδα», δηλαδή να παραμείνει ολόκληρο, αλλά ανοιγμένο στη μέση. Αν πιστεύετε πως θα δυσκολευτείτε, ζητήστε από τον χασάπη να ανοίξει εκείνος για εσάς το κοτόπουλο στα δύο. Το μόνο που έχετε να κάνετε στη συνέχεια είναι να το βάλετε στο φούρνο να γίνει τραγανό και ακαταμάχητο.

Μερικά μυστικά για τη συνταγή

Το κόλπο αυτό με το κοτόπουλο «πεταλούδα» θα γίνει ακαταμάχητο αν βάλετε το κρέας σε σχάρα και όχι μέσα στο ταψί, προκειμένου ο θερμός αέρας του φούρνου να το αγκαλιάζει, χωρίς να «βράζει» στα σημεία όπου ακουμπά στο σκεύος.

Επιπλέον, η μαρινάδα μπορεί να είναι ακόμη πιο απλή, λίγα μυρωδικά δηλαδή της επιλογής σας, μουστάρδα και αλατοπίπερο. Αν δεν προτιμάτε δηλαδή τα έντονα καρυκεύματα στο ψητό κρέας, τροποποιήστε όπως επιθυμείτε τη συνταγή.

Υλικά

1 ολόκληρο κοτόπουλο 1,5 με 2 κιλά

Για τη μαρινάδα: 4-5 κλωνάρια φρέσκο θυμάρι

4-5 κλωνάρια δελδρολίβανο

3 σκελίδες σκόρδο

3 κουταλιές ελαιόλαδο

1 πρέζα κύμινο

2 κουταλιές πάπρικα

1 κουταλιά μέλι

Το χυμό από 1 μεγάλο λεμόνι

1 κουταλιά μπούκοβο

Αλάτι/Πιπέρι

Εκτέλεση

Βάζουμε όλα τα υλικά της μαρινάδας σε έναν επεξεργαστή και λιώνουμε να πάρουμε μια ομοιόμορφη πάστα

Βάζουμε το κοτόπουλο σε ένα ταψί και ανοίγουμε την πέτσα, με προσοχή ώστε να μην την τρυπήσουμε, προκειμένου να περάσουμε τα υλικά της γέμισης

Φορώντας πάντα γάντια, κάνουμε μασάζ στο κρέας με τη μαρινάδα, τόσο κάτω από την πέτσα, όσο και πάνω από αυτή

Βάζουμε το κοτόπουλο σε σχάρα και μέσα σε ταψί. Ψήνουμε στο μέγιστο του φούρνου στον αέρα για 1 ώρα περίπου να πάρει χρώμα και να ψηθεί καλά το κοτόπουλο

Πηγή: iefimerida.gr