24 Μαΐου 2015

Η κότα της Κυριακής και της σωστής διατροφής

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Φωτο: feastingathome.com

της Αναστασίας Λαμπρία

Ωραίο, τέλειο το φουρνιστό κοτόπουλο με τις πατάτες του να κλέβουν την παράσταση για την Κυριακή το μεσημέρι. Αλλά αν ανήκεις σ' αυτούς που κυνηγούν πρωτίστως τις πετσούλες, τις ξεροψημμένες πατάτες που έχουν κολλήσει στις άκρες και κάνουν παπάρα στο λαδάκι στον πάτο του ταψιού... καλύτερα ν' αρχίσεις ν' αλλάζεις συνήθειες. Πόσο μάλλον αν θες να σβήνεις τη δίψα σου με 2-3 μπύρες από δίπλα. Καλά όλα αυτά αλλά σου εξασφαλίζουν έξτρα θλίψη για το απόγευμα της Κυριακής που θα το βγάλεις ασάλευτος στον καναπέ και έξτρα έξτρα φούσκωμα στο επίμαχο σωσίβιο που φέρεις πέριξ της μέσης σου.
Η δική μου εκδοχή, τραγανή, νόστιμη και μυρωδάτη είναι η ακόλουθη.

Ψημένο κοτόπουλο με Σάλσα Βέρντε

1 ολόκληρο κοτόπουλο κομμένο σε μικρές μερίδες (δηλαδή στα 8)
αλάτι και πιπέρι
έξτρα παρθένο ελαιόλαδο

Για τη Σάλσα Βέρντε:

1 φλιτζάνι μαϊντανό (φύλλα και τα τρυφερά απ’ τα κοτσάνια)
2 σκελίδες σκόρδο
3-4 κουταλιές χυμό λεμονιού
1 κουταλιά ξύσμα λεμονιού (μην το παραλείψετε, παρακαλώ!)
2 κουταλιές κάπαρη
1 κουταλιά από την άρμη/ξύδι της κάπαρης
1 αντζούγια
¼ φλιτζ. έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
αλάτι (με φειδώ), φρεσκοτριμμένο πιπέρι
Ανάβω το γκριλ του φούρνου να κάψει καλά. Τοποθετώ τη σχάρα του φούρνου σε θέση λίγο πιο πάνω από τη μέση ώστε να μην αρπάξει απ’ έξω και μείνει άψητο το πουλερικό. (Κάτω από τη σχάρα βάζω ένα ταψί με νερό για να αποφεύγω τα πολλά πιτσιλίσματα και το επίμονο καθάρισμα του φούρνου, μετά). Ή μπορώ και να καλύψω με χαρτί ψησίματος τη σχάρα όπου θα ακουμπήσω το κοτόπουλο, ώστε ο μπελάς του τριψίματος της σχάρας να μειωθεί κατακόρυφα. (Κόλπα απλά για όσους αγαπούν την κουζίνα αλλά όχι τη λάντζα). Εν πάσει περιπτώσει, αν τσεκάρω (τρυπώντας με ένα πιρούνι πώς η σάρκα εχει ψηθεί αλλά το χρώμα υστερεί ακόμη) τα τελευταία λεπτά ανεβάζω πιο ψηλά τη σχάρα.

Λαδώνω καλά όλα τα κομμάτια του κοτόπουλου και τα αλατοπιπερώνω επίσης καλά. Αν έχω φυσικό αλάτι, ακόμη καλύτερα. Και φρεσκοτριμμένο πιπέρι, βεβαίως βεβαίως. Ψήνω, λοιπόν, στον καλά προθερμασμένο φούρνο περίπου 40΄, γυρνώντας πότε πότε, ώστε να πάρει χρώμα από όλες τις μεριές.

Φωτο: feastingathome.com

Ετοιμάζω τη Σάλσα βέρντε:
Συγκεντρώνω όλα τα υλικά (στερεά και υγρά στο μούλτι) και τα δουλεύω ανοιγοκλείνοντας τον διακόπτη. Δεν θέλω να προκύψει κρέμα αλλά να διακρίνεται η υφή των υλικών. Τα μεταφέρω σε μπολ κι ανάλογα με τα γούστα μου ή τα βάζω στο ψυγείο να 'ναι δροσερή ή την αφήνω σκεπασμένη παράμερα (σκεπασμένη γιατί το θέρος αφίχθη μαζί με τα πετούμενά του).

Σερβίρω με τις μερίδες του τραγανού / ζουμερού πουλερικού και τη σάλσα βέρντε από δίπλα ή επάνω.
Μια ντοματοσαλάτα από σφικτές, ώριμες, μυρωδάτες ντομάτες αλατισμένες και αρωματισμένες από καλό λάδι και λίγο ξύδι ταιριάζει από δίπλα.
Πηγή: bostanistas.gr