31 Ιανουαρίου 2016

Ψητό κοτόπουλο με πράσινη σως από ταχίνι

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Συστατικά

Για τη σως ταχίνι

- ½ σκ. σκόρδο
- ½ μάτσο μαΐντανό
- ½ κούπα ταχίνι
- χυμό από 1 λεμόνι
- αλάτι
- πιπέρι
- 150 ml νερό

Για το κοτόπουλο

- 1 κοτόπουλο, κομμένο σε μερίδες
- 2 μεσαία κρεμμύδια κομμένα σε λεπτές φέτες
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1 λεμόνι κομμένο σε λεπτές φέτες χωρίς τα κουκούτσια
- 2 κ.γ. sumac
- 1 ½ κ.γ μπαχάρι
- 1 ½ κ.γ. κανέλα σε σκόνη
- 1 κύβο ζωμό κοτόπουλο
- ¼ της κούπας (4 κ.σ. ή 60 ml) ελαιόλαδο και έξτρα για πασπάλισμα
- 2 κ.σ μείγμα μπαχαρικών (za’atar) (θυμάρι, ρίγανη , σουσάμι)

- 2 κ.σ ανάλατο βούτυρο
- ¼ της κούπας κουκουνάρι

50 λεπτά
Χρόνος Εκτέλεσης

Shares 5606bf075942176c08f602bcfddfb1eae4f9ffc25749ab7454da85f803864740

Image not found or type unknown
6-8
Μερίδα/ες

Difficulty ff7c9d703c99daf2ec2af59a591ebe31b6bd74796afe6167236e1316b56ed4a6

Image not found or type unknown
2
Βαθμός Δυσκολίας
Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τη σως ταχίνι

- Στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια χτυπάμε το σκόρδο, το μαιντανό, το ταχίνι και το χυμό από λεμόνι και το νερό μέχρι να γίνει το μείγμα μας λείο σαν μια λεπτή μαγιονέζα. Αλατοπιπερώνουμε. Μιας και το κάθε μάτσο μαϊντανού είναι διαφορετικό σε ποσότητα μπορεί να χρειαστεί να προσθέσουμε λίγο ακόμα νερό αν η σως μας είναι πηχτή ή να βάλουμε λίγο ακόμα μαϊντανό και ταχίνι αν είναι αραιή. Γενικά φτιάχνουμε τη σως ανάλογα τη γεύση και τα γούστα μας

Για το κοτόπουλο

- Προθερμαίνουμε το φούρνο μας στους 190 βαθμούς.
- Σε ένα ξύλο κοπής, φορώντας γάντια, κόβουμε το κοτόπουλο σε 8 μερίδες.
- Στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια ρίχνουμε το σκόρδο, το λεμόνι, sumac, μπαχάρι, κανέλα, ζωμό, αρκετό ελαιόλαδο και χτυπάω πολύ καλά μέχρι να γίνουν μία πάστα όλα τα υλικά.
- Βάζουμε τη μαρινάδα μας σε ένα μπολ. Ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια και τα ρίχνουμε μέσα στο μπολ με τη μαρινάδα.
- Βάζουμε και τα κοτόπουλα μέσα και ανακατεύουμε όλα τα υλικά μεταξύ τους. Αλατοπιπερώνουμε και το αφήνουμε για 2-3 ώρες στο ψυγείο.
- Τοποθετούμε τα κοτόπουλα σε ένα μικρό ταψάκι που να τα χωράει σε μονή σειρά και αδειάζουμε από πάνω την υπόλοιπη μαρινάδα.
- Κόβουμε 8 φέτες λεμονιού και βάχω μία φέτα από λεμόνι πάνω από κάθε

μερίδα κοτόπολου.

- Ένας εύκολος τρόπος να φτιάξουμε za’atar είναι να βάλουμε σε ένα μπολάκι 2 κ.σ. σουσάμι, 1 κ.σ. ρίγανη ξερή και 1 κ.σ. θυμάρι ξερό και να τα ανακατέψουμε.
- Πασπαλίζουμε με za’atar το κοτόπουλο και ψήνουμε το κοτόπουλο για 35-40 λεπτά.
- Εντωμεταξύ λιώνουμε το βούτυρο σε ένα μικρό τηγάνι σε μέτρια φώτια και βάζουμε μέσα τα κουκουνάρια μέχρι να πάρουν ένα ωραίο χρυσαφί χρώμα προσέχοντας μη μας καούν!
- Σερβίρουμε το κοτόπουλο με τα ψημένα κρεμμύδια και λεμόνια και απο πάνω βάζουμε τη σως και τα κουκουνάρια!

Tip

Σε κάθε περιοχή έχουν τη δική τους συνταγή από za’atar… Η συνταγή που σας δίνω εδώ είναι μια απλή και βασική συνταγή…

Πηγή: akispetretzikis.com