8 Φεβρουαρίου 2016

Κοτόπουλο στήθος στο τηγάνι με λεμονάτη

ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

- Για το κοτόπουλο και τη σάλτσα

  80 γρ. ελαιόλαδο
  2 τμχ. στήθος κοτόπουλου, με δέρμα
  30 γρ. κρεμμύδι φρέσκο, ψιλοκομμένο
  1 σκελίδα σκόρδο, σε λεπτές φέτες
  60 γρ. λευκό κρασί
  250 γρ. ζωμός κοτόπουλου
  30 γρ. λιαστή ντομάτα, κομμένη ζουλιέν
  50 γρ. βούτυρο κρύο, κομμένο σε κύβους
  5 γρ. χυμός λεμονιού
  ξύσμα λεμονιού
  βασιλικός, ψιλοκομμένος

αλάτι

- Για την πατατοσαλάτα

250 γρ. πατάτες γαλλικές
15 γρ. ραπανάκια, κομμένα σε λεπτές ροδέλες
15 γρ. κάππαρη, ξαρμυρισμένη
30 γρ. φινόκιο, κομμένο σε λεπτές φέτες
30 γρ. χυμός λεμονιού
90 γρ. ελαιόλαδο
Μάραθος, ψιλοκομμένο
Μουστάρδα, με κόκκους
Αλάτι
Πιπέρι, φρεσκοτριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για το κοτόπουλο και τη σάλτσαΤοποθετούμε ένα τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και προσθέτουμε το μισό ελαιόλαδο. Αλατίζουμε το κοτόπουλο και από τις 2 πλευρές και τοποθετούμε στο τηγάνι από τη μεριά της πέτσας. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και συνεχίζουμε το μαγείρεμα μέχρι να δημιουργηθεί τραγανή κρούστα στην πέτσα του κοτόπουλου και να έχει σχεδόν ψηθεί εσωτερικά. Δυναμώνουμε τη θερμοκρασία και σοτάρουμε και από την άλλη πλευρά για 1-2 λεπτά μέχρι να ροδίσει το κοτόπουλο αλλά να μείνει ζουμερό. Βγάζουμε το κοτόπουλο από το τηγάνι, πετάμε τα λίπη και χαμηλώνουμε σε μέτρια φωτιά. Ρίχνουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο και το κρεμμύδι, αλατίζουμε και ιδρώνουμε ανακατεύοντας μέχρι να μαλακώσει. Προσθέτουμε το σκόρδο και μόλις μυρίσει σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε να εξατμιστεί. Προσθέτουμε το ζωμό και τις λιαστές ντομάτες, αλατίζουμε και αφήνουμε να σιγοβράσει μέχρι να μειωθεί κατά το ήμισυ. Προσθέτουμε το βούτυρο και ανακατεύουμε ώστε να ομογενοποιηθεί. Προσθέτουμε τα μυρωδικά, τον χυμό και το ξύσμα του λεμονιού, ανακατεύουμε και σερβίρουμε.

Για την πατατοσαλάταΒράζουμε τις πατάτες σε μέτρια φωτιά μέχρι να μαλακώσουν, σουρώνουμε, τις κόβουμε στη μέση και αλατίζουμε ενώ είναι ακόμα ζεστές. Μόλις κρυώσουν λίγο οι πατάτες αναμιγνύουμε με τα υπόλοιπα υλικά, περιχύνουμε με το χυμό λεμόνι και το ελαιόλαδο και σερβίρουμε.

Πηγή: yiannislucacos.gr