



αμπελοφάσουλα και βλίτα

ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

- Για το ψητό κοτόπουλο
 - 1 κοτόπουλο ολόκληρο (1,5 – 2 κιλά)
 - 4 κιλά άλμη
 - 1 λεμόνι
 - θυμάρι, κλωνάρια
 - 125 γρ. βούτυρο, σε θερμοκρασία δωματίου
- Για τη σαλάτα από αμπελοφάσουλα και βλίτα
 - 20 γρ. ελαιόλαδο
 - 40 γρ. κρεμμύδι φρέσκο, σε λεπτές φέτες
 - 560 γρ. ζωμός κοτόπουλου
 - 240 γρ. βλίτα, βρασμένα
 - 140 γρ. αμπελοφάσουλα, βρασμένα
 - 8 γρ. ξύσμα λεμονιού
 - 20 γρ. χυμός λεμονιού
 - 240 γρ. ντοματίνια, κομμένα στη μέση
 - 5 γρ. σκόρδο, ψιλοκομμένο

- δυόσμος, ψιλοκομμένος
- αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για το ψητό κοτόπουλοΚόβουμε από το κοτόπουλο τις άκρες από τις φτερούγες και το λαιμό. Τοποθετούμε το κοτόπουλο σε ένα βαθύ μπολ και το σκεπάζουμε με την άλμη. Τοποθετούμε το κοτόπουλο στο ψυγείο και το μαρινάρουμε για 12 ώρες.

Αφαιρούμε το κοτόπουλο από την άλμη, το στεγνώνουμε καλά και το τοποθετούμε, με το στήθος στη πάνω πλευρά, σε σχάρα πάνω από ένα ταψί. Κόβουμε το λεμόνι στη μέση και το τοποθετούμε στο εσωτερικό του κοτόπουλου μαζί με το θυμάρι και τη μισή ποσότητα από το βούτυρο. Αλείφουμε το κοτόπουλο εξωτερικά με το υπόλοιπο βούτυρο και το ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 90 βαθμούς κελσίου, μέχρι το στήθος να έχει εσωτερική θερμοκρασία 60 βαθμούς κελσίου (3 - 4 ώρες περίπου).

Βγάζουμε το κοτόπουλο από τον φούρνο και το αφήνουμε να ξεκουραστεί για μισή έως μια ώρα.

Ανεβάζουμε τη θερμοκρασία του φούρνου στο μέγιστο και επαναφέρουμε το κοτόπουλο στον φούρνο μαζί με τις άκρες από τις φτερούγες και το λαιμό που είχαμε φυλάξει και ψήνουμε μέχρι να πάρει σκούρο και έντονο χρώμα, προσέχοντας να μην καεί.

Αποσύρουμε το κοτόπουλο και το μεριδοποιούμε χρησιμοποιώντας ένα κοφτερό μαχαίρι.

Για τη σαλάτα από αμπελοφάσουλα και βλίταΖεσταίνουμε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά και ρίχνουμε το ελαιόλαδο και το φρέσκο κρεμμύδι. Σοτάρουμε το κρεμμύδι προσέχοντας να μην πάρει χρώμα. Αλατίζουμε και ρίχνουμε το ζωμό. Σιγομαγειρεύουμε τον ζωμό μέχρι να συμπυκνωθεί στα $\frac{3}{4}$.

Προσθέτουμε τα βλίτα και τα αμπελοφάσουλα και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για 3-4 λεπτά ακόμα. Ρίχνουμε τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε για να ομογενοποιηθούν.

Αλατίζουμε και σερβίρουμε μαζί με το κοτόπουλο.

Πηγή: yiannislucacos.gr