

26 Μαΐου 2016

Κοτόπουλο με καπνιστό μπέικον και κρέμα καρότου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Συστατικά

Για το κοτόπουλο

- 2 μικρά στήθη κοτόπουλο
- 8 φέτες καπνιστό μπέικον

- 50 γρ. βούτυρο
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

Για την κρέμα καρότου

- ½ kg καρότα, καθαρισμένα και κομμένα σε κομμάτια 3×3
- 2 αστεροειδείς γλυκάνισους
- 500 γρ. ζωμό κοτόπουλο
- 100 γρ. βούτυρο
- αλάτι
- πιπέρι

Για την σάλτσα από φρούτα του δάσους

- 100 γρ. ζωμό κοτόπουλο
- 100 γρ. raspberries
- 50 γρ. cranberries
- 50 γρ. βούτυρο
- 100 ml γλυκό κόκκινο κρασί ή μαυροδάφνη
- 1 φύλλο δάφνης
- 2 αστεροειδής γλυκάνισους

1 ώρα

Χρόνος Εκτέλεσης

Shares 5606bf075942176c08f602bcfdffb1eae4f9ffc25749ab7454da85f803864740

Image not found or type unknown

2

Μερίδα/ες

Difficulty ff7c9d703c99daf2ec2af59a591ebe31b6bd74796afe6167236e1316b56ed4a6

Image not found or type unknown

2

Βαθμός Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για το κοτόπουλο

- Απλώνουμε μια μεμβράνη πάνω σε ένα ξύλο κοπής, βάζουμε τις 4 φέτες του

μπέικον στο κέντρο.

- Ανοίγουμε το στήθος του κοτόπουλου στην μέση και το απλώνουμε πάνω στο μπέικον. Αλατοπιπερώνουμε και βάζουμε το μισό βούτυρο στο κέντρο του κοτόπουλου.
- Ρολάρουμε μαζί με τη μεμβράνη , το μπέικον με το κοτόπουλο, σφίγγοντας το και κρατώντας τις άκρες σαν καραμέλα.
- Διπλώνουμε τις άκρες προς τα μέσα και περιτυλίγουμε με αλουμινόχαρτο το ρολάκι.
- Το αφήνουμε στην άκρη και επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία.
- Σε μια κατσαρόλα με καυτό νερό, βάζουμε τα ρολάκια και βράζουμε για 30 λεπτά σε χαμηλή φωτιά.
- Αφαιρούμε από την κατσαρόλα και τα αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν.
- Ανοίγουμε προσεχτικά το αλουμινόχαρτο και την μεμβράνη, στραγγίζουμε σε χαρτί κουζίνας και σε ένα αντικολλητικό τηγάνι με λίγο ελαιόλαδο σοτάρουμε από όλες τις πλευρές μέχρι να πάρει χρώμα απ'όλες τις πλευρές.
- Τελειώνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 5 λεπτά.

Για την κρέμα καρότου

- Σε μια κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά, λιώνουμε το μισό βούτυρο.
- Προσθέτουμε τον αστεροειδή γλυκάνισο και τα καρότα και σοτάρουμε για 2-3 λεπτά.
- Σβήνουμε με το ζωμό κοτόπουλο, σκεπάζουμε με καπάκι και σιγοβράζουμε για 10 -15 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν τα καρότα αλλά όχι να λιώσουν. Αφαιρούμε τον αστεροειδή γλυκάνισο.
- Με μία τρυπητή κουτάλα παίρνουμε τα καρότα και τα βάζουμε σε ένα δυνατό μπλέντερ. Συμπληρώνουμε με όσο χρειαστεί από το ζωμί της κατσαρόλας και χτυπάμε μέχρι να πάρουν μια κρεμώδη υφή. Αλατοπιπερώνουμε, προσθέτουμε και το υπόλοιπο βούτυρο και συνεχίζουμε το χτύπημα για 30'' ακόμα μέχρι να λιώσει το βούτυρο.
- Αφαιρούμε από το μπλέντερ και το κρατάμε στην άκρη μέχρι να σερβίρουμε.

Για την σάλτσα από φρούτα του δάσους

- Βάζουμε τα raspberries και τα cranberries μαζί με τους αστεροειδής γλυκάνισους και το φύλλο δάφνης σε μια κατσαρόλα και τα σιγοβράζουμε για 2-3 λεπτά λιώνοντας τα παράλληλα με ένα σύρμα.
- Σβήνουμε με το κρασί, αφήνουμε να εξατμιστεί, προσθέτουμε το ζωμό κοτόπουλο και συνεχίζουμε να σιγοβράζουμε μέχρι να εξατμιστούν τα υγρά στο 1/3.
- Κατεβάζουμε από τη φωτιά, βάζουμε το βούτυρο ανακατεύοντας μέχρι να

γυαλίζει.

- Την περνάμε από ένα σουρωτήρι με μικρές τρύπες και την αφήνουμε στην άκρη.

Για το σερβίρισμα

- Στην άκρη ενός πιάτου απλώνουμε μία κουταλιά της σούπας καρότο και τη τραβάμε με τη μύτη του κουταλιού προς την άλλη πλευρά.
- Κόβουμε το ρολό σε φέτες. Το απλώνουμε στο πιάτο μας, γαρνίρουμε με φρούτα του δάσους και απλώνουμε τη σάλτσα φρούτων από πάνω.

Πηγή: akispetretzikis.com