25 Ιουλίου 2013

Κοτόπουλο σοτέ με σπαράγγια και σάλτσα με κάππαρη

ΥΛΙΚΑ

- Για το κοτόπουλο και τη σάλτσα
  - 600 γρ. στήθος κοτόπουλο με πέτσα (4 τεμ.)
  - 400 γρ. μπούτια κοτόπουλο με πέτσα (4 τεμ.)
  - 60 γρ. ελαιόλαδο
  - αλάτι
  - πιπέρι μαύρο
  - 100 γρ. κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
  - 10 γρ. σκόρδο, ψιλοκομμένο
  - 500 γρ. ζωμό κοτόπουλο
  - 20 γρ. χυμό λεμόνι
  - ξύσμα από 1 λεμόνι
  - 30 γρ. κάππαρη
  - 60 γρ. λιαστές ντομάτες, ψιλοκομμένες
  - 10 γρ. θυμάρι, ψιλοκομμένο
  - 10 γρ. τσάιβς, ψιλοκομμένο

    - 50 γρ. βούτυρο
- Για τις πατάτες και τα σπαράγγια
    - 250 γρ. σπαράγγια, καθαρισμένα
    - 400 γρ. πατάτες γαλλικές
    - 40 γρ. ελαιόλαδο
    - 20 γρ. βούτυρο
    - 10 γρ. σκόρδο σε σκελίδες
    - 3 κλωνάρια δεντρολίβανο
    - 6 κλωνάρια θυμάρι
    - αλάτι

ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ
45 λεπτά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για το κοτόπουλο και τη σάλτσαΤοποθετούμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά και προσθέτουμε το μισό ελαιόλαδο. Αλατίζουμε το κοτόπουλο και από τις 2 πλευρές και τοποθετούμε στο τηγάνι από τη μεριά της πέτσας (αν χρειάζεται, χρησιμοποιούμε και δεύτερο τηγάνι). Μόλις αρχίσει να παίρνει χρώμα το κοτόπουλο, το τοποθετούμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160°C και μαγειρεύουμε μέχρι να κάνει τραγανή κρούστα από τη μεριά της πέτσας, να ψηθεί εσωτερικά, αλλά να παραμείνει ζουμερό. Βγάζουμε το τηγάνι από το φούρνο, αποσύρουμε το κοτόπουλο σε ένα σκεύος και το διατηρούμε ζεστό. Πετάμε τα λίπη από το τηγάνι, το επαναφέρουμε σε μέτρια φωτιά και βάζουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο. Ρίχνουμε το κρεμμύδι, αλατίζουμε και ιδρώνουμε ανακατεύοντας μέχρι να μαλακώσει, για 5 λεπτά περίπου. Προσθέτουμε το σκόρδο και μόλις μυρίσει σβήνουμε με το ζωμό. Αφήνουμε το ζωμό να βράσει ώστε να συμπυκνωθεί στο μισό και τότε προσθέτουμε το χυμό λεμόνι, το ξύσμα, τις λιαστές ντομάτες και την κάππαρη. Βράζουμε για λίγα λεπτά ακόμη μέχρι να έρθει η σάλτσα στην πυκνότητα της αρεσκείας μας και προσθέτουμε τα βότανα και το βούτυρο ανακατεύοντας για να ομογενοποιηθεί. Σερβίρουμε με το κοτόπουλο και το συνοδευτικό.

Για τις πατάτες και τα σπαράγγιαΤοποθετούμε τις πατάτες σε ένα ταψί με το μισό ελαιόλαδο, το θυμάρι και το δεντρολίβανο. Αλατίζουμε και σκεπάζουμε με ένα αλουμινόχαρτο. Τις ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 150°C μέχρι να μαλακώσουν. Αφήνουμε τις πατάτες να κρυώσουν και τις κόβουμε στη μέση. Φέρνουμε μια κατσαρόλα με μπόλικο νερό σε βρασμό, προσθέτουμε αρκετό αλάτι και βράζουμε τα σπαράγγια. Κρυώνουμε σε νερό

με πάγο, στεγνώνουμε σε απορροφητικό χαρτί και διατηρούμε. Ζεσταίνουμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά, προσθέτουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο και σοτάρουμε τις πατάτες από την κομμένη πλευρά χωρίς να τις γυρίσουμε, μέχρι να πάρουν χρώμα. Αλατίζουμε, προσθέτουμε το σκόρδο, τα σπαράγγια και το βούτυρο και σοτάρουμε για λίγα λεπτά ακόμη. Αφαιρούμε το σκόρδο και σερβίρουμε.

Πηγή: yiannislucacos.gr