18 Μαΐου 2014

Παστίτσιο με κοτόπουλο και λαχανικά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Φωτογραφία: Βαγγέλης Πατεράκης
Food Styling: Αντωνία Κατή

- Μερίδες : 6
- Χρόνος προετοιμασίας : 20m
- Χρόνος ψησίματος : 1:25 h
- Έτοιμο σε : 2:0 h

Το αγαπημένο μας παστίτσιο σε μια λαχταριστή παραλλαγή που θα λατρέψετε!

Συνταγή της Ιωάννας Σταμούλου

Υλικά

- 1 πακέτο λαζάνια πλατιά
- 700γρ. φιλέτο από στήθος κοτόπουλου
- 500γρ. κολοκυθάκια, σε κυβάκια
- 2 πιπεριές Φλωρίνης, σε κυβάκια

- 1 κρεμμύδι μεγάλο, ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1 ντομάτα ξεφλουδισμένη, σε κυβάκια
- 2 καρότα μέτρια, σε κυβάκια
- 1 φλιτζάνι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 2 κουτ. σούπας βασιλικό ψιλοκομμένο
- 1 φλιτζανάκι του καφέ ελαιόλαδο
- 1 κρασοπότηρο λευκό κρασί
- αλάτι, πιπέρι
- για την μπεσαμέλ
- ½ λίτρο γάλα
- ½ λίτρο ζωμό κότας από κύβο
- 1 φλιτζάνι κρασί
- 4 κουτ. σούπας βούτυρο
- 7 κουτ. σούπας αλεύρι
- 3 αβγά
- 1 φλιτζάνι γραβιέρα Νάξου, τριμμένη

Διαδικασία

Βήμα 1

Κόβετε το κοτόπουλο σε μικρούς κύβους και τους αλατοπιπερώνετε. Ζεσταίνετε πολύ καλά μια κατσαρόλα και μετά ρίχνετε το μισό ελαιόλαδο και το κοτόπουλο. Σοτάρετε μέχρι να ροδίσουν τα κυβάκια από όλες τις πλευρές και βγάζετε το κοτόπουλο στην άκρη.

Βήμα 2

Προσθέτετε στο σκεύος το υπόλοιπο ελαιόλαδο και ρίχνετε το κρεμμύδι, το σκόρδο, τις πιπεριές και τα καρότα. Σοτάρετε για 2 λεπτά και προσθέτετε τα κυβάκια των κολοκυθιών. Εξακολουθείτε να σοτάρετε μέχρι να στεγνώσουν τα λαχανικά από τα υγρά τους.

Βήμα 3

Ξαναβάζετε στην κατσαρόλα το κοτόπουλο και το δουλεύετε για λίγο μαζί με τα λαχανικά.

Βήμα 4

Προσθέτετε την ντομάτα, το μαϊντανό και το βασιλικό, αλατοπιπερώνετε, ανακατεύετε και μετά από λίγο σβήνετε με το κρασί. Σκεπάζετε το φαγητό και αφήνετε να σιγοβράσει μέχρι να μείνει με τη σάλτσα του. Αφήνετε να κρυώσει.

Για την μπεσαμέλ

Βήμα 1

Λιώνετε το βούτυρο και προσθέτετε το αλεύρι. Ανακατεύετε με σύρμα να γίνει μια πάστα την οποία ψήνετε για λίγο ανακατεύοντας. Ρίχνετε το ζωμό, το κρασί και το γάλα και ανακατεύετε ζωηρά για να μη σας σβολιάσει η κρέμα. Συνεχίζετε το ανακάτεμα μέχρι να πάρει βράση και να πήξει η κρέμα.

Βήμα 2

Μόλις πάρει βράση, τραβάτε την κατσαρόλα από τη φωτιά και προσθέτετε ένα ένα τα αβγά ανακατεύοντας ζωηρά. Αναμιγνύετε και το τριμμένο τυρί, αφού κρατήσετε λίγο στην άκρη, και δοκιμάζετε τη γεύση. Προσθέτετε ανάλογο αλατοπίπερο και αφήνετε την κρέμα να κρυώσει λίγο. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180ºC.

Βήμα 3

Φτιάχνετε το παστίτσιο. Απλώνετε τρεις τέσσερις κουταλιές της σούπας μπεσαμέλ σε ένα πυρίμαχο ταψί διαστάσεων 25×35εκ. και κάνετε από πάνω μια πρώτη στρώση με λαζάνια. Ρίχνετε 1½ φλιτζάνι από την μπεσαμέλ στο μίγμα του κοτόπουλου και, αφού την ανακατέψετε, απλώνετε το μισό μίγμα πάνω από τα λαζάνια. Κάνετε μια δεύτερη στρώση με λαζάνια και απλώνετε πάνω τους το υπόλοιπο μίγμα κοτόπουλου. Σκεπάζετε με μια στρώση λαζάνια ακόμα και απλώνετε την υπόλοιπη μπεσαμέλ, πασπαλίζετε με το υπόλοιπο τυρί και ψήνετε το φαγητό στον προθερμασμένο φούρνο μέχρι να ροδοκοκκινίσει και να κάνει μια ωραία κρούστα.

Βήμα 4

Αφήνετε το παστίτσιο να κρυώσει λίγο, το κόβετε σε κομμάτια και σερβίρετε.

Πηγή: olivemagazine.gr